



Universidad Nacional Autónoma
de México

Facultad de Estudios Superiores
Iztacala

El Papel del Psicólogo en la Prevención de la Codependencia
a la Violencia en el Noviazgo

Tesis Empírica

Que para obtener el título de
Licenciada en Psicología

Presentan:

**PATRICIA SALAZAR RAMOS
RUTH MIGUEL ALVARADO**

Asesora:

LIC. ADRIANA GUADALUPE REYES LUNA

Dictaminadoras:

MTRA. ARACELI SILVERIO CORTÉS
LIC. ADRIANA GARRIDO GARDUÑO



Tlalnepantla, Edo. de México
Junio, 2007



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.

Agradecimientos



A mi Familia Salazar Ramos:

¡Gracias!... A ti papá te agradezco infinitamente por enseñarme que ante y todo y para todo, la humildad y el respeto son lo principal. Mamá, gracias por tu cariño, paciencia y comprensión que siempre me has brindado. Ale, Lety y Bi, a ustedes monitos, tengo tanto que decirles pero todo lo resumo en un ¡Gracias!, por ser mi motor de cada día y por estar conmigo en todo momento.

A ustedes ¡Gracias!, por el apoyo que me han brindado en el transcurso de mi vida, por toda la ayuda recibida, por todo el amor, paciencia, apoyo y comprensión para conmigo, ya que han hecho más ligero mi camino.

Los quiero muchísimo.

A Norma e Isidro:

¡Mil gracias! porque en innumerables ocasiones fueron mis confidentes, por interesarse en mí y en lo que hago.

Los quiero mucho.

A mis sobrinos Carlos, Iván y Jesús:

Gracias por sus abrazos, besos, sonrisas y por aquellos muchos momentos que me permitieron pasar con ustedes ya que de ellos he aprendido a disfrutar la vida como una niña. Ustedes son el reflejo de la niña que aún sigue en mí.

Los Amo.

A:

Tío Robe, tía Juanita, tío Niles, tía Angelita, tío José Luís, tía Belén, tía Altagracia, tío Polo, tío Macario, tía Chon, tío Osbaldo, Adriana, Dulce, Ana Lilia, Liliana, Cacho, Diego, Alejandro, Julio, Alfredo, Manuel, Liz, Carmelo, Osbaldo, por el apoyo y cariño para conmigo, porque sin darse cuenta también fueron pieza importante en este proyecto.

A Ruth:

¡Gracias! por tu amistad, paciencia, apoyo, comprensión, consejos, regaños, sonrisas, abrazos, por estar conmigo en el transcurso de este trabajo y por lograr que fuera divertido.

Fue un placer compartir este sueño contigo.

Te quiero mucho

A mis amigos:

Félix, Karla Verdi, Jorge Montoya, Pfofe. Gume, Miriam, Edith, Abraham Larios, Arturo Peña, Octavio, Ángel, César Romero, Mary Bárcena, por su apoyo, consejos, regaños, tiempo, cariño y amistad para conmigo ya que hicieron más divertida parte de mi vida.

Los quiero mucho.

A:

Nadia, Bibiana, Liliana, Dulce, Lucero, Alicia, Julio, Alejandro, Felipe, Luís, Raúl, Arturo, por ayudarme a realizar este trabajo que fue muy gratificante para mí.

***Con todo amor y respeto
Paty Salazar***

Primero que nada gracias a Dios, por brindarme fortaleza, inteligencia y sabiduría para dirigirme en este mundo de probación, por ayudarme a culminar este suceso tan importante en mi vida como lo es el haber terminado la carrera y este trabajo de tesis.

A mis padres:

Por haberme dado los valores y principios que me han forjado. A mi padre claro ejemplo de fortaleza y honestidad, a mi madre ejemplo de perseverancia y humildad, a ambos por su amor.

A mis hermanos:

Lety, Tery, Janeth, Nadia, Noe y Lea, gracias por su apoyo incondicional. A Lety por ser un ejemplo en mi vida, gracias por estar siempre a mi lado, por escucharme y entenderme, por tus sabios consejos, a Esther por impulsarme a seguir adelante, por tu motivación cuando mas lo necesitaba, por escucharme por ayudarme a obtener una visión distinta de la vida, a las dos por ser el principal pilar de mi vida.

A Patricia Salazar Ramos:

Por que sin ella otro hubiese sido este trabajo de tesis, gracias por ser punto clave en este logro, gracias por no dejarme desviar de este camino, gracias por tu paciencia, motivación y sobre todo por tu apoyo, dedicación, esmero, conocimiento y experiencia, gracias por enseñarme a ponerle nombre a lo que viví. Te quiero mucho, gracias por tu amistad.

Gracias a todos mis amigos:

Porque me han enseñado el verdadero sentido de la amistad, gracias a ti Jessica, Patricia, Jazmin, Nancy, Hansel, Angelly, Fernanda, Marisol, Arturo, Fernando.

A ti amor:

Por compartir maravillosos momentos y por estar a mi lado, gracias por amarme.

***Con Amor
Ruth Miguel Alvarado***

Reconocimientos

A decorative flourish consisting of a horizontal line with a central, symmetrical, swirling design.

A la UNAM:

Por haberme dado la oportunidad de ser parte de la comunidad universitaria porque ahora tengo sangre azul y piel dorada.

A la FES Iztacala:

Por ser pieza importante en mi formación como psicóloga y como persona.

A Adriana Reyes:

Por su apoyo, dedicación, tiempo, experiencias y espacio para con este trabajo, y principalmente para conmigo.

La quiero mucho... fue divertido trabajar juntas.

A Adriana Garrido:

Por su ayuda en todo este tiempo así como esos comentarios tan atinados que aumentaron el placer por realizar con cariño esta tesis.

A Araceli Silverio:

Por su apoyo, tiempo y dedicación hacia este trabajo y por haberme enseñado muchas cosas al ser su alumna.

*Con admiración y respeto
Paty Salazar*

Reconocimientos



A la máxima casa de estudios UNAM:

Por permitirme formar parte de esta gran y excelente comunidad universitaria.

A la Facultad de Estudios Superiores Iztacala:

Por brindarme la oportunidad de adquirir los conocimientos necesarios para formarme, por medio de su excelente profesorado.

A la Profesora Adriana Guadalupe Reyes Luna:

Por su espacio, tiempo y dedicación. Gracias por su motivación porque cuando nos estancábamos siempre tuvo una palabra de aliento, gracias por compartir sus conocimientos y experiencias además de una buena charla, por enseñarme que debo divertirme en todo lo que haga, gracias por impulsarme a seguir adelante.

A la Profesora Adriana Garrido Garduño:

Por aceptar ser parte de éste trabajo, por su tiempo y dedicación. Gracias por colaborar a enriquecer éste trabajo.

A la Profesora Araceli Silverio Cortés:

Por su tiempo y dedicación, porque gracias a su conocimiento éste trabajo es lo que es.

Gracias a las tres por ser unas de las mejores profesoras de la UNAM, porque gracias a ustedes hemos culminado la carrera y este trabajo de tesis.

***Con Cariño
Ruth Miguel Alvarado***

Índice

Agradecimientos	I
Índice	VI
Resumen	VII
Introducción	VIII
Capítulo 1. Perspectivas teóricas sobre la codependencia a la violencia en el noviazgo	1
1.1 Perspectiva Psicoanalítica	2
1.2 Perspectiva Humanista	6
1.3 Perspectiva de Género	9
1.4 Perspectiva del Aprendizaje Social	13
1.4.1 Perspectiva Cognitivo – Conductual	14
Capítulo 2. Violencia	20
2.1 Ciclo de la Violencia	24
2.2 Factores que influyen para que se presente la violencia	27
2.2.1 Factores Psicológicos	27
2.2.2 Factores Fisiológicos	32
2.2.3 Factores Sociales	36
Capítulo 3. Codependencia	42
3.1 Características de la persona codependiente	47
3.2 Factores que propician la codependencia	51
3.2.1 Factores Familiares	51
3.2.2 Factores Culturales	53
3.3 Consecuencias de la Codependencia	56
Capítulo 4. Noviazgo en la Adolescencia	59
4.1 Adolescencia	60
4.2 Noviazgo	61
4.3 Prevención	65
4.3.1 Prevención a Nivel Primario	66
4.3.2 Prevención a Nivel Secundario	66
4.3.3 Prevención a Nivel Terciario	67
Capítulo 5. Metodología	70
5.1 Taller ¿Cómo te amo!?	73
5.2 Descripción y Análisis de Resultados	81
Discusión y Conclusiones	90
Referencias	95
Anexos	103

Resumen



El presente trabajo se realizó bajo la perspectiva cognitivo – conductual, la cual considera que los procesos cognitivos influyen decididamente en la conducta observable de la persona, es decir, el ser humano no reacciona frente a los estímulos, sino frente a la interpretación que hace de ellos. Siendo así, el objetivo fue implementar y aplicar un taller de habilidades de afrontamiento de la codependencia a la violencia en adolescentes en etapa de noviazgo, dado que en los últimos años la codependencia se ha empleado para designar a todas las personas que se convierten en víctimas en el proceso de rescatar a cualquier otra persona dependiente. Para lo cual se trabajó con 6 adolescentes, 4 mujeres y 2 hombres, entre 17 y 22 años de edad, utilizando un diseño de investigación preprueba – postprueba, implementando un taller preventivo a nivel primario de 6 sesiones con una duración de 2 horas aproximadamente manejándose las siguientes temáticas: violencia, codependencia, noviazgo, auto concepto, comunicación, asertividad y solución de problemas. En los resultados se encontró que los participantes aún mantienen la idea errónea o disfuncional de que el propio tiempo o espacio personal tiene o debe ser exclusivo de su pareja, lo cual fomenta conductas codependientes que pueden ser violentas durante el noviazgo repercutiendo así en la salud física y emocional de la persona, también se encontró que en los participantes se identificó la violencia psicológica y sexual, las cuales, pueden ser antecedentes de la violencia intrafamiliar; de igual forma presentaron características de una persona codependiente tales como: dependencia, falta de confianza en sí mismo y control, baja autoestima y límites débiles. A manera de conclusión se puede decir que el debate y la presentación didáctica a lo largo del taller permitió a los participantes identificar pensamientos problemáticos y sus consecuencias así como debatir las consecuencias negativas de continuar haciendo aquello que se desea, bajo la creencia errónea de que es lo que se necesita hacer para sentirse bien, cubriéndose así en su totalidad el objetivo debido a que los participantes identificaron, desarrollaron y adquirieron las habilidades necesarias para afrontar situaciones de codependencia a la violencia en el noviazgo.

Introducción



El ser humano se ha preocupado por dar explicación a su comportamiento, logrando así generar estrategias que permitan resolver sus problemáticas dentro de la sociedad, siendo una de estas la codependencia a la violencia, en donde la persona codependiente es aquella dependiente de otra persona, que a su vez, es dependiente a él/ella como pareja, o al alcohol, o al dinero. El codependiente ha aprendido un patrón de conductas para relacionarse con su pareja, creado por ideas irracionales, como creer que necesita la aprobación de los demás o como la idea de ser responsable del otro, en cuanto a sentimientos, pensamientos y acciones, lo cual le permite permanecer en una relación de violencia visualizada como una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza, ya sea física, psicológica, económica, e implica la existencia de un arriba y un abajo, reales o simbólicos, que aceptan habitualmente la forma de roles complementarios y de poder; hecho que para la psicología tiene distintos factores que contribuyen a que se origine. No obstante, se ha analizado que muchas personas permanecen en relaciones de violencia a pesar de las diversas consecuencias negativas que les pueden ocasionar.

Siendo así, diferentes posturas teóricas han tratado de explicar el comportamiento humano entre las que destacan, el psicoanálisis, el humanismo, la psicología del aprendizaje social, de género y la cognitivo – conductual, las cuales, pueden ayudar a comprender mejor el fenómeno de la codependencia a la violencia en el noviazgo, las cuales se abordaran detalladamente en el capítulo 1.

Desde la perspectiva psicoanalítica Sigmund Freud, señala una dicotomía entre el impulso de vida (Eros) y el impulso de muerte (Tanatos). Ya que consideraba, que desde el momento de nacer una persona poseía estos dos instintos opuestos, en donde Eros permite que la persona crezca y sobreviva mientras que Tanatos induce a la

destrucción del individuo ya sea contra sí mismo o contra los demás (González, 2002), por ello se considera que la codependencia a la violencia forma parte de esta dicotomía.

Para el humanismo, el que una persona sea codependiente, se debe a la necesidad de cubrir o satisfacer sus necesidades psíquicas, para lo cual, a elegido, por medio de su experiencia, que otra persona decida por ella; y el que una persona ejerza violencia hacia su pareja es para lograr su meta, es decir, cubrir la necesidad de amor o afecto, ante esta situación se considera de acuerdo a su experiencia que violentar física o emocionalmente es una buena forma de conseguirlo (Carpintero, 1998).

En cuanto a la perspectiva de género, se puede decir, que el desarrollo de la codependencia a la violencia, está dado por la asimilación del “deber ser”, ante esto Burin y Meler (2000), señalan que los modos de pensar, sentir y comportarse de ambos géneros, más que tener una base natural e invariable, se deben a construcciones sociales y familiares asignadas de manera diferenciada a mujeres y a hombres. Por medio de tal asignación a partir de estadios muy tempranos en la vida de cada infante, unas y otros incorporan ciertas pautas de configuración psíquica y social que dan origen a la feminidad y masculinidad.

Por lo tanto, el que una persona se quede en una relación de violencia es porque ha adoptado un papel de dependencia, debilidad, sumisión o satisfactora de las necesidades de los otros.

Por otro lado el aprendizaje social considera que las personas pueden adquirir, retener y poseer la capacidad, para actuar agresivamente o de forma dependiente, pero rara vez tal aprendizaje se expresará si la conducta no tiene valor funcional para ellas o si esta sancionada de manera negativa. Si en lo futuro llegan a presentarse, los móviles adecuados, los individuos pondrán en práctica lo que han aprendido. Si se han aprendido estos modos de conducta, las circunstancias sociales determinarán en gran parte si se pondrán en práctica o no (Bandura, 1984).

Por último, la perspectiva cognitivo – conductual, postura en la cual se basa este trabajo, considera que el ser humano no reacciona frente a los estímulos, sino frente a la interpretación que hace de ellos. Es decir, en el caso de la conducta agresiva, al observador externo no le resulta suficiente conocer la situación donde tal conducta se produce, necesita saber cuál es el significado que el sujeto adjudica a esa situación (Corsi, 1994).

Con respecto a la codependencia, se puede decir que la persona ha desarrollado una conducta codependiente a la violencia debido a la adquisición distorsionada de percepciones, expectativas y atribuciones que hace de la realidad desarrollando conductas dependientes puesto que la persona no responde al mundo real, sino, al mundo percibido. Así, el que cada miembro de la pareja valore y estime la conducta del otro puede venir matizada por hábitos erróneos ya adquirido por uno o por ambos miembros. Estos hábitos determinan la apreciación que cualquier individuo hace de su vida, de su relación y del comportamiento de su pareja y por lo tanto el grado de satisfacción que estos deparan y el grado de exigencias y concesiones que puedan hacer del otro.

Para tener una visión más clara de la relación de la codependencia a la violencia, es importante abordar el tema de la violencia que se expone en el capítulo 2, ya que en los últimos años se le ha dado mayor importancia a la violencia intrafamiliar, sin embargo, no es un fenómeno exclusivo de parejas establecidas (casados, amasiato) sino también está presente en parejas no formales como en el noviazgo, aunque en este tipo de relación la violencia no es considerada como tal porque entre novios los golpes o insultos son considerados parte de un juego, lo que conlleva a que su gravedad parezca como mínima (Saldivar y Ramos, 2003).

Siendo así, para que exista violencia se necesita de dos personas, es decir, una que agrede y otra que lo acepte, pero a pesar de la información que existe hoy en día

cerca de este tema, sigue incrementando este problema, pero ¿por qué es permitida la violencia?

La perspectiva cognitivo – conductual, señala que la forma en que se presenten los factores (psicológicos, fisiológicos y sociales) y cómo el individuo los perciba, influirá en la forma de relacionarse con su pareja pudiéndose desarrollar, en algunos casos, la problemática de la codependencia a la violencia. Por ello, es sumamente importante abordar en el capítulo 3 el tema de la codependencia, las características de las personas codependientes, las causas que la originan así como las consecuencias que presenta, para poder hacer un análisis más completo de dicha problemática, eje principal de este proyecto.

Esta relación, entre codependencia y violencia puede presentarse en cualquier etapa de la vida pero una etapa temprana es en el noviazgo, en especial en la adolescencia, ya que se considera que es aquí donde comienza y es en donde el joven se enfrenta a un proceso de desafíos o tareas para convertirse así en adulto (Silva, 1994) tema que será abordado en el capítulo 4.

Si bien es cierto que la violencia se presenta en la etapa del noviazgo es sumamente relevante considerar la prevención primaria en esta etapa y así evitar que trascienda cuando la pareja este consolidada (casados, unión libre). Por tanto, resulta imprescindible retomar el tema de la prevención; lo cual para Massün (1991), es una manera de evitar que algo malo suceda. Es decir, es un proceso dinámico y asertivo que a través de estrategias teórico – prácticas promueven el bienestar físico, psicológico y social del individuo y la comunidad.

Para mejorar la prevención se debe comprender mejor el fenómeno de la codependencia a la violencia, esto se puede realizar iniciando o abriendo líneas de investigación ante esta problemática, además de realizar un análisis detallado del fenómeno, de tal manera que se pueda incidir sobre el nivel primario de prevención, con el cual se puede elevar el nivel de capacitación de los profesionales para que puedan

ofrecer herramientas teórico – metodológicas, en este caso a los adolescentes, de las diversas formas cómo se manifiesta la codependencia a la violencia en el noviazgo y el cómo afrontarlo, así como trazar planes coordinados de prevención.

Por tanto se considera relevante abocarnos a la codependencia a la violencia en el noviazgo, ya que investigaciones realizadas por INMUJERES (2005), institución que tiene por objetivo promover la equidad de género en los programas y acciones de gobierno y vincularse, al mismo tiempo, con las mujeres de la comunidad, revelan que 9 de cada 10 mujeres han tenido noviazgos violentos. Estos indicadores resaltan la necesidad de poner especial atención en el momento en que las personas comienzan sus primeras relaciones amorosas, es decir, la etapa del noviazgo en la adolescencia, como medida de prevención y promoviendo habilidades de afrontamiento ante dicha problemática.

El estudio y/o análisis, y el abrir vías de investigación con respecto al tema de codependencia a la violencia en el noviazgo, poco a poco han sido emprendidos, por ello resulta sumamente relevante abocarse a la solución de dicha problemática, elaborando técnicas de prevención e intervención.

Al hablar de violencia podemos decir que existe una persona que decide quedarse dentro de una relación así desde etapas muy tempranas, como en el noviazgo ya que existen ciertos porcentajes relacionados con la violencia que reflejan la existencia de las personas codependientes a dicha problemática.

Al respecto, investigaciones realizadas por INMUJERES (2005), revelan que 9 de cada 10 mujeres han tenido noviazgos violentos respaldándose en datos de organismos especializados encontrando frecuencias de la problemática en 6 de cada 10 casos denunciados. Estos indicadores resaltan la necesidad de poner especial atención en el momento en que las personas comienzan sus primeras relaciones amorosas, es decir, la etapa del noviazgo en la adolescencia.

La presencia o indicador de la violencia en el noviazgo, hace resonancia de ésta en el ámbito familiar, por ello resulta importante reconocer las estadísticas que existen en México, por la Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2003, registró que 47 de cada 100 mujeres mayores de 15 años que conviven con su pareja en el hogar sufren algún tipo de violencia emocional, económica, física o sexual por parte de su compañero o esposo (INEGI, 2005).

En la misma línea, datos obtenidos en la Encuesta Nacional de Violencia contra las Mujeres, aplicada en mujeres mayores de 15 años, usuarias de los servicios de salud de hospitales generales del IMSS, ISSSTE y SSA durante los meses de enero a marzo de 2003, registraron que 2 de cada 10 usuarios de estos servicios de salud sufrieron algún tipo de violencia infligida por su pareja durante el año previo al levantamiento de dicha encuesta, y que 4 de cada 10 padecieron algún tipo de agresión a lo largo de su vida por diversas personas cercanas a ellas.

Torres (2001), indica que la violencia produce graves consecuencias para las víctimas, la familia y la sociedad, apreciables a corto y largo plazo, que en ocasiones puede llegar a desarrollar personalidades codependientes e inclusive llegar hasta la muerte.

Por tal motivo, el objetivo del presente trabajo de tesis fue implementar y aplicar un taller de habilidades de afrontamiento de la codependencia a la violencia en adolescentes en la etapa de noviazgo.

PERSPECTIVAS TEÓRICAS SOBRE LA CODEPENDENCIA A LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

“Los hombres son confundidos no sólo por las cosas, sino también por la visión que tienen de ellas.”

Epicteto

Tanto la codependencia como la violencia son hechos que han sido estudiados de forma independiente, entendiéndose que una persona codependiente es aquella dependiente de otra persona, que a su vez, es dependiente a él/ella como pareja, o al alcohol, o al dinero, y la violencia implica una búsqueda de eliminar los obstáculos que se oponen al propio ejercicio del poder, mediante el control de la relación obtenida a través del uso de la fuerza. Por ello, resulta sumamente importante abordar la relación existente entre ambas, para lo cual revisaremos algunas posturas teóricas, que nos permiten identificar dicha relación como son: el psicoanálisis, el humanismo, género, el aprendizaje social y la psicología cognitivo–conductual.

1.1 Perspectiva Psicoanalítica

En la explicación que brinda el psicoanálisis, señala que la codependencia a la violencia, se desarrolla dependiendo de la identificación que se logre con las figuras paternas, ya que de lograr las correspondientes identificaciones, se puede obtener un buen desarrollo de la personalidad, mientras que de no ser así, puede dar lugar a una fijación y por lo tanto a la búsqueda de la imagen paterna o materna en la pareja, desarrollándose así la personalidad codependiente.

Desde esta perspectiva Sigmund Freud, señala una dicotomía entre el impulso de vida (Eros) y el impulso de muerte (Tanatos). Ya que considera, que desde el momento de nacer una persona poseía estos dos instintos opuestos, en donde Eros permite que la persona crezca y sobreviva mientras que Tanatos induce a la destrucción del individuo ya sea contra sí mismo o contra los demás (González, 2002), por ello, se considera que la codependencia a la violencia forma parte de esta dicotomía.

González Núñez (1989; citado en González, 2002) señala que entre los derivados más importantes del “impulso de vida” se encuentra el gusto, el respeto, el amor, el cuidado, la dedicación, el placer, es decir, afectos positivos, entendiéndose por afecto la expresión cualitativa de un impulso. Y por el contrario, entre los derivados del “impulso de muerte” se encuentra la agresión, la hostilidad, la destructividad, los celos, la violencia, entre otros.

Para Freud el “impulso” en el hombre es un grado de excitación central que actúa como una fuerza constante que hace tender al organismo hacia un fin, que es la eliminación de la necesidad corporal que lo produjo. Menciona que el instinto no procede del mundo exterior “sino del interior del cuerpo, y la fuga es ineficaz contra él” (González, 2002), es decir, la energía necesaria para el instinto de muerte se genera lentamente dentro del cuerpo, si ésta energía no puede liberarse en pequeñas

cantidades y en formas socialmente aceptables, entonces se acumula y al final es liberada de manera extrema y socialmente inaceptable ya sea hacia una persona o cosa. Un ejemplo de ello lo encontramos en la codependencia.

El que la persona codependiente permita violencia para con ella, es porque inconscientemente necesita satisfacer sus necesidades innatas. Así, en todas las manifestaciones instintivas que podemos observar, ya sean normales o patológicas, participan ambos impulsos aunque no necesariamente en partes iguales. Para González (2002) hasta el acto más cruel y sádico que sólo parece satisfacer el impulso agresivo, posee algún significado para la persona y le proporciona alguna satisfacción inconsciente. De la misma forma no hay acto de amor, por más tierno que sea que no proporcione simultáneamente una gratificación inconsciente del impulso agresivo.

La antítesis de las dos clases de instintos puede ser sustituida por la polarización del amor y el odio, en donde, el amor representa al Eros y como Tanatos representa la pulsión de muerte, es decir, el instinto de destrucción, el cual muestra el camino del odio, que es el compañero inesperado y constante del amor (ambivalencia) y muchas veces su precursor en relaciones humanas. Aquel en que un enamoramiento aún no manifiesto se exterioriza en un principio por hostilidad y tendencia a la agresión, se debe a que los componentes destructivos se han adelantado a los eróticos en la carga de objeto (Freud, 1922, en: Obras completas).

Sin embargo, para que se logre dicha transformación, de amor en odio y viceversa, aparece dada desde un principio una conducta ambivalente y la transformación es llevada a efecto por medio de un desplazamiento reactivo de una carga psíquica, siendo sustraída la energía al impulso erótico y acumulada a la energía hostil. Esto se puede llevar a cabo porque en la vida anímica existe una energía desplazable, indiferente en sí, pero susceptible de agregarse a un impulso erótico o destructor, cualitativamente diferenciado, e intensificar su carga general. Esta energía proviene de la libido narcisista, siendo Eros desexualizado (Freud, 1922, en: Obras completas).

Por su parte Fromm (1988) señala, que al nacer el niño, la madre es la principal proveedora de satisfacción (alimento, estimulación positiva) y seguridad, no siendo capaz de distinguir a los objetos como algo exterior a él, si no más bien estos sólo existen en función de satisfacer o frustrar las necesidades de su cuerpo. Cuando el niño crece, adquiere la capacidad de distinguir las cosas como son, aprende a manejar a la gente; que la mamá sonríe cuando él come, que lo alza cuando él llora, estas experiencias se integran a la experiencia: me aman, porque estoy desvalido, porque soy hermoso, mi madre me ama porque me necesita, por lo que soy; tal experiencia de ser amado es pasiva, porque no se tiene que hacer nada para que lo quieran, porque el amor de la madre es incondicional, no hace falta conseguirlo o merecerlo. A la edad de los ocho a los diez años en el niño surge un sentimiento de producir amor por medio de la propia actividad, cuando se llega a la adolescencia, y se espera que haya superado su egocentrismo, se desarrolla una sensación de unión, de compartir, de unidad, siente la potencia de producir amor.

El amor incondicional, corresponde a uno de los anhelos más grandes, no sólo del niño, sino también del adulto, dado que el que se ame por los propios meritos siempre crea dudas, quizá no se complació a la persona que se quiere, que nos ame, quizás eso, quizás aquello, siendo así el amor merecido, se deja el sentimiento o la idea de que no se ama por ser uno mismo, sino que se ama sólo cuando se es complaciente (Fromm, 1988). Esta podría ser una de las causas del por que se desarrolla la personalidad codependiente.

Fromm (1988) señala que al contrario del amor de la madre, el amor paterno es condicional, su principio es “te amo porque llenas mis aspiraciones, porque cumples con tu deber, porque eres como yo”. El amor paterno debe ganarse, dado que puede perderse si uno no hace lo que se espera. A la naturaleza del amor paterno, la obediencia constituye la principal virtud, la desobediencia el principal pecado, cuyo castigo es la pérdida del amor del padre. Dado que el amor del padre es condicional, es

posible hacer algo para conseguirlo; su amor no esta fuera del control, como ocurre con el de la madre.

Entonces una de las causas del desarrollo neurótico puede radicar en que el niño tenga una madre amante, pero demasiado dominadora, y un padre débil e indiferente. En este caso el niño puede permanecer fijado a una relación con la madre y convertirse en un individuo dependiente de la madre, que se siente desamparado, posee los impulsos característicos de la persona receptiva, es decir, de recibir, de ser protegido y cuidado, y que carece de las cualidades paternas como la disciplina, independencia, habilidad de dominar la vida por si mismo, dando pie a tratar de encontrar "madres", a veces, en las mujeres y a veces en los hombres que ocupen una posición de autoridad y poder. Si ocurriese lo contrario, en el que la madre es fría, dominante e indiferente, puede transferir la necesidad de protección materna al padre y subsiguientes figuras paternas, el resultado es similar, o se puede desarrollar una orientación unilateralmente paterna, enteramente entregado a los principios de la ley, el orden y la autoridad, y carente de la necesidad de esperar o recibir amor incondicional (Fromm, 1988).

Esta explicación que brinda Fromm refleja el por qué una persona se queda en una relación de violencia, y se debe a que su desarrollo ha dado lugar a la conformación de una personalidad codependiente, en donde la pareja también cumple con ciertas características que cubran lo que inconscientemente se busca, la cual, en este caso seria cubrir una imagen materna o paterna según sea el caso.

Estas explicaciones no divergen de lo que Freud (1905) señala, acerca de la elección de objeto, esta se lleva a cabo en dos fases, la primera es a los dos años y es casi siempre concluida a los cinco años, el niño había encontrado un primer objeto de amor en uno de sus progenitores, en él se habían reunido todas las pulsiones sexuales que pedían satisfacción. La represión que después sobrevino obligó a renunciar a la mayoría de estas metas sexuales infantiles y dejo como secuela una profunda modificación de las relaciones con los padres. En lo sucesivo el niño permaneció ligado a ellos, pero con pulsiones que son precisos llamar "de manera inhibida". Los

sentimientos que en adelante alberga hacia esas personas amadas reciben la designación de “tiernos”. La segunda fase sobreviene con la pubertad y determina la conformación definitiva de la vida sexual.

La elección de objeto tiene sus efectos posteriores, ya que, el hecho de que el primer enamoramiento en donde el objeto es tratado como el yo propio, en donde el yo se hace cada vez menos exigente y más modesto, y, en cambio el objeto deviene cada vez más magnifico y precioso, hasta apoderarse de todo el amor que el yo sentía por si mismo, proceso que lleva, naturalmente, al sacrificio voluntario y complejo del yo. Puede decirse que el objeto ha devorado al yo. Está explicación que el psicoanálisis brinda, acerca del enamoramiento, su mejor vialidad, depende de haber llevado acabo, de la mejor manera la represión hacia los primeros objetos en la infancia y haber realizado las correspondientes identificaciones en el complejo de Edipo, ya que, de no ser así, se quedan fijados hacia uno de los padres, dando lugar a la búsqueda de aquellas personas que cubran esas necesidades de la imagen paterna o materna (Freud, 1905; en Obras Completas).

Siendo así, el que el primer enamoramiento serio del joven, se dirija a una mujer madura y el de una muchacha a un hombre mayor, dotado de autoridad, es un claro eco de la fase del desarrollo en el que se lleva a cabo la elección de objeto: el cual puede revivirles, en efecto, la imagen del padre y la madre. Por ello resulta fácil comprender que cualquier perturbación de los padres puede desarrollar las más serias consecuencias para la vida sexual adulta en los hijos. Desavenencias entre la vida de los padres, su vida conyugal desdichada, condicionan la más grave predisposición a un desarrollo sexual perturbado o a la contracción de una neurosis por parte de los hijos (Freud, 1905; en Obras Completas).

1.2 Perspectiva Humanista

Para los psicólogos humanistas el hombre posee una naturaleza individual que lo hace único e irrepetible, siendo el ambiente algo que le impide o le permite desarrollar sus

capacidades (Vega, Moya y Rodríguez, 1997), teniendo la libertad de elegir y decidir de manera conciente modificando su situación real (Sánchez-Barranco, 1996).

De esta manera cada individuo tiene un campo de experiencia único, el cual, según Rogers contiene todo lo que ocurre en el organismo en un momento dado y potencialmente está disponible para el conocimiento. Esto incluye sucesos, percepciones, sensaciones y los impactos que la persona no conoce, pero que podría conocer si se concentrara en ellos.

Dentro del campo de la experiencia está el sí mismo real (self), el cual es una configuración coherente y organizada que se encuentra en un continuo proceso de formación y reformación a medida que las situaciones cambian, es decir, el concepto de uno mismo se basa en las experiencias pasadas, hechos presentes y expectativas futuras formando parte del desarrollo personal (Fadiman y Frager, 1979).

Un obstáculo para dicho desarrollo puede ser el “sí mismo ideal”, ya que la diferencia entre este y el “sí mismo real” representa un indicador de incomodidad, desagrado y dificultades neuróticas, dando lugar a una incongruencia que según Lafarga y Gómez (1990), es una discrepancia entre la experiencia real del organismo y el “cuadro del self” del individuo, dado que cuando el individuo no se da cuenta de dicha incongruencia en sí mismo, entonces es vulnerable a la posibilidad de ansiedad y desorganización.

Según Sánchez – Barranco (1996) hay otro aspecto fundamental en el desarrollo personal, la autorrealización, que para Rogers es un empeño en toda vida humana, de llegar a tener autonomía, desarrollarse, madurar, es la tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo, hasta el grado en que dicha activación perfeccione tal organismo o al sí mismo lo que, le permitirá una mayor congruencia y funcionamiento real, dado que el ajuste permitirá un nuevo aprendizaje y las nuevas experiencias se asimilaran con precisión.

Carpintero (1998) señala, que Maslow llega a conclusiones semejantes a las de Rogers en cuanto al concepto de autorrealización versus actualización, definiéndolo como el empleo y la explotación total de los talentos, capacidades y posibilidades.

Con base en lo anterior los motivos que predominan en la primera infancia pueden inhibir más tarde el desarrollo de la personalidad, es decir, cuando el infante comienza a tener conocimiento de sí mismo, desarrolla una necesidad de amar o estimación positiva. El amor es tan importante para un infante que si llega a recibir orientación para su conducta no es por el grado en que una experiencia conserva o perfecciona al organismo, sino por la probabilidad de recibir amor materno.

Entonces, el desarrollo de la codependencia comienza en la infancia al actuar en forma que pueda lograr amor o aprobación sin tener en cuenta que sus conductas sean o no saludables para él, llegando finalmente a considerarse a sí mismo en términos ideados originalmente para agrandar o calmar a otros. Por ello el niño estaría presionado a renunciar o desconocer partes desagradables pero verdaderas, de su personalidad, dando lugar a la incongruencia, debido a las percepciones inexactas de la realidad. A medida que el niño crece, persisten los problemas al negar las cosas que difieran de su concepto de sí mismo para sustentar la falsa imagen, distorsionando constantemente sus experiencias. Cada experiencia de incongruencia entre el sí mismo y la realidad conduce a una mayor vulnerabilidad, la cual, a su vez, lleva a buscar mayores defensas al impedir las experiencias y crear nuevas oportunidades para la incongruencia (Fadiman y Frager, 1979).

Para Maslow esto puede ser por la falta de satisfacción de ciertas necesidades fundamentales tales como: necesidades de seguridad, de protección y de estabilidad, la necesidad de amor y la de pertenencia, así como la necesidad de respeto y estimación (Carpintero, 1998).

Por ello resulta importante que el ser humano tenga una apertura a la experiencia, es decir, que no se pongan barreras que le impidan la completa experimentación de las cosas que se le presenten y una manera de hacerlo es por medio del acceso a la conciencia, logrando que cada momento sea nuevo, ya que los estímulos internos y externos, que existen en ese momento, no se han presentado antes de este modo; dado que el self y la personalidad surgirán de la experiencia lo cual significa una adaptabilidad que le permitirá un comportamiento que satisfaga sus necesidades presentes, siendo así un ser racional que se mueve de forma astuta hacia sus metas que está empeñado en alcanzar (Lafarga y Gómez, 1990).

Cuando se actúa de forma defensiva se está cerrado a la gran variedad de las propias necesidades así como a la amplia extensión de las demandas sociales y ambientales, por lo tanto, no se puede confiar en que las reacciones sean audaces y constructivas porque al no ser uno mismo se evita socializar de manera realista no existiendo así, el control de los impulsos agresivos, dado que no habrá contrapeso que logre un equilibrio, lo cual impide llegar a la racionalidad, dando lugar a la incongruencia manifestándose como una incapacidad de percibir con exactitud o como una inhabilidad para comunicarse con precisión, constituyendo una discrepancia entre el conocimiento y la comunicación, dado que el individuo no expresa lo que realmente siente, piensa o experimenta, siendo así, la persona no es capaz de expresar sus emociones y sus percepciones reales ya sea por temor o bien debido a viejos hábitos de simulación que son difíciles de dominar.

1.3 Perspectiva de Género

Los humanos nos caracterizamos por desarrollar una serie de sentimientos, fantasías y pensamientos, materializados a través de las correspondientes conductas y actitudes, que pueden y suelen acabar consolidadas en rasgos o estilos de personalidad y que, a su vez, van a estar presentes en los papeles sociales a desempeñar dentro de cada sociedad (Fernández, 1996).

Para Bedolla, Bustos, Delgado, García y Parada (1998), la realidad del hombre y la mujer es fruto de una construcción social, interiorizada y vivida por la mayoría de la población. Construcción que ha tomado diferentes matices a lo largo de la historia según el modelo de organización social del que se trate y de las características consideradas necesarias para proporcionar funcionalidad al sistema.

Desde la perspectiva de género uno de los ejes cruciales por donde discurren las desigualdades es el poder y la familia. Por ello resulta necesario abordar los estudios de género, para tener presente las diferencias entre los sexos y conocer los patrones culturales, sociales y conductuales que determinan las diferencias entre hombres y mujeres (Bartely, 2003; y Bedolla, Bustos, Delgado, García y Parada, 1998).

Al hablar de género nos referimos a una categoría relacional que se emplea para designar relaciones sociales entre los sexos, ya que denota las construcciones culturales y la creación totalmente social de ideas sobre los roles apropiados para mujeres y hombres (Montesinos, 2002).

Siendo así, cabe destacar la idea general mediante la que se diferencia “sexo” de “género”, esta radica en que el sexo queda determinado por la diferencia sexual inscrita en el cuerpo (biológico), mientras que el género se relaciona con los significados que cada sociedad le atribuye a cada persona (Burin y Meler, 2000).

Los modos de pensar, sentir y comportarse de ambos géneros, más que tener una base natural e invariable, se deben a construcciones sociales y familiares asignadas de manera diferenciada a mujeres y a hombres. Por medio de tal asignación a partir de estadios muy tempranos en la vida de cada infante, unas y otros incorporan ciertas pautas de configuración psíquica y social que dan origen a la feminidad y la masculinidad (Burin y Meler, 2000).

De esta forma Fernández (1996) señala, que la identidad de género hace referencia “a la igualdad a sí mismo, a la unidad y persistencia de la propia individualidad como varón, mujer u homosexual” (p. 119). El papel de género se refiere a cuanto una persona dice o hace para indicar a los demás o a sí mismo el grado en que es varón, mujer o ambivalente. Es decir, la identidad de género es la experiencia del papel de género, mientras que éste es la expresión pública de aquél. De tal forma la identidad de género va a estar sujeta a la presión social que tiene como objetivo prioritario la obtención de una de las dos identidades de género reconocidas por las distintas sociedades: la de varón o la de mujer. Esta identidad de género, junto con su correspondiente rol de género, se logran a través de la acción de dos esquemas o construcciones mentales, que comienzan a llevar a cabo sus funciones varios meses después del nacimiento, sus fuentes de alimentación van a ser la observación del mundo social que circunda al bebé, la educación impartida por los adultos y la propia experiencia de cada sujeto.

Para continuar con esta explicación, es importante aclarar el esquema de género, en donde se hace referencia a una estructura cognitiva básica en el procesamiento de información, y el género como el conjunto de aspectos que cada sociedad considera más deseables para un sexo que para otro. Una vez establecidas estas bases, los niños de ambos sexos aprenden a procesar la información referida al género gracias al llamado esquema de género en desarrollo. De esta forma los niños se dejan guiar por este esquema a la hora de seleccionar los rasgos, conductas, actitudes y pensamientos considerados propios de su sexo, que, por supuesto, vienen determinados por los patrones que marca o impone la sociedad. De tal forma que uno se comporta de conformidad a lo esperado por la sociedad para cada uno de los sexos, en donde ésta le reforzará sus comportamientos tipificados, aumentando esa autoestima y autoconcepto condicionados por el esquema de género. Posibilitando de esta forma un mayor afianzamiento de lo que la sociedad espera de él o ella, de acuerdo a su dimorfismo sexual (Fernández, 1996).

Siendo así, el papel de género que históricamente ha sido arrastrado y evolucionado hasta nuestros días, con respecto a la mujer se asocia a la maternidad, al rol de esposa y de ama de casa, se le considera vulnerable por lo que tiende a ser el sexo débil, además de ser quien satisfaga las necesidades y garantice el bienestar de los demás, por ello deben ser pacientes, cariñosas, comprensivas, sumisas, dependientes, emocionales, delicadas, tiernas y amorosas. Mientras que al hombre, en su deber ser, se le ha atribuido el papel de fecundador de las mujeres, el poder, protector, proveedor, la agresividad, productores de bienes, independencia, analíticos, son más visuales, poseen mayor adaptabilidad a la vida competitiva del marco laboral, inteligentes, y dominantes (Martínez y Bonilla, 2000; Bedolla y Cols.,1998; Burin y Meler, 2000).

Debido a la gran presión que la sociedad ejerce, los varones deben ocultar la dependencia, e inseguridades, aún cuando tienen el derecho a manifestarlos, y las mujeres negar sus iniciativas, su autonomía y sus deseos de prestigio, intereses igualmente legítimos. Por ello es evidente que tanto el modo de percibir el mundo como de afrontar los conflictos o resolver los problemas en ambos sexos será diferente, pues, en muchos casos la educación recibida, la interiorización del sistema de valores culturales y de las normas sociales sobre cómo debemos ser, sentir y comportarnos mujeres y varones, la vivencia de las propias experiencias, en muchos sentidos, han sido diferentes (Martínez y Bonilla, 2000).

Con base en lo anterior, se puede decir, que el desarrollo de la codependencia a la violencia, está dado por la asimilación del “deber ser” desempeñando un papel fundamental en la resolución de problemas, dado que entran en juego el papel que debemos desempeñar de acuerdo al sexo. Por lo tanto, el que una persona se quede en una relación de violencia es por que ha adoptado un papel de dependencia, debilidad, sumisión, satisfactora de las necesidades de los otros.

No obstante la codependencia a la violencia, no es exclusiva de la mujer, ya que Martínez y Bonilla (2000), sostienen que los varones como todo ser humano, son vulnerables porque a menudo no pueden sostener los múltiples atributos que se le asignan, este desequilibrio por decirlo así, puede generar dicha problemática.

1.4 Perspectiva del Aprendizaje Social

Bandura (1984) señala que las personas no nacen con repertorios prefabricados, sino que deben de aprenderse de una u otra manera. Por ello propone que el aprendizaje se efectúa a través de la observación de modelos.

Desde la perspectiva de Bandura hay cuatro factores implicados en el proceso de aprendizaje. En primer lugar, para que se produzca aprendizaje es necesario que el observador preste atención al modelo y perciba el significado de los hechos o conducta en cuestión. En segundo lugar, una vez que el organismo está poniendo atención a los aspectos relevantes de la conducta del modelo, entran en juego los procesos de retención, los cuales son actos que el observador ejecuta para ayudarse a recordar la conducta del modelo (esta representación se puede lograr mediante imágenes, o mediante un sistema de representación verbal) y así enfrente las exigencias que la situación actual le presenta. En tercer lugar, las representaciones simbólicas deben de convertirse en acciones similares a la conducta inicialmente observada. Por último, los procesos motivacionales entran en juego, ya que no todas las conductas aprendidas se reproducen, dado que es necesaria la motivación del sujeto. Siendo así, el reforzamiento sirve para explicar el motivo por el cual se lleva a cabo una conducta aprendida con anterioridad; sin embargo, esto no es decisivo para que la misma se produzca. (Chance, 1995 y Fernández, 2000).

Para Bandura, la conducta del sujeto es propositiva e intencional, pues esta guiada por metas que conducen los cursos de la acción. Por medio del aprendizaje observacional, los individuos aprenden de qué manera, de qué forma o en qué

momento se deben llevar a cabo ciertos comportamientos, y qué comportamientos son éticamente aceptables (Bandura, 1986; en Fernández, 2000).

Los modos que tienen los individuos de evaluar las situaciones, fijar expectativas, establecer pautas internas, recordar selectivamente los eventos y poner en acción rutinas de resolución de problemas, son críticos a la hora de comprender su conducta. De acuerdo a esta perspectiva (Meinchenbaum, 1988):

- Una gran parte del aprendizaje humano es mediado cognitivamente.
- En lugar de responder a las consecuencias ambientales, los humanos responden principalmente a las representaciones cognitivas de los eventos ambientales, es decir, el individuo atiende selectivamente e interpreta los eventos.

La perspectiva del aprendizaje social proporciona las bases para el desarrollo de un enfoque cognitivo – conductual (Meinchenbaum, 1988).

Es decir, las personas pueden adquirir, retener, y poseer la capacidad, para actuar agresivamente o dependientemente, pero rara vez tal aprendizaje se expresará si la conducta no tiene valor funcional para ellas o si esta sancionada de manera negativa si en el futuro llegan a presentarse los móviles adecuados, los individuos pondrán en práctica lo que han aprendido (Bandura, 1984).

1.4.1 Perspectiva Cognitivo – Conductual

La teoría cognitivo – conductual complementa la teoría conductista, ya que integra el aspecto cognitivo y la conducta. En este enfoque se consideran los eventos internos como pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones.

Los antecedentes de esta teoría se basan en el enfoque conductista, que se caracteriza por los siguientes principios (Kendall, 1988):

1. Se centra en los procesos conductuales o procesos más cercanos a la conducta manifiesta.
2. Pone énfasis en el aquí y el ahora.
3. Observa que las conductas inadaptativas y adaptativas se adquieren a través del aprendizaje, de igual manera que cualquier otra conducta. Generalmente se acude a tres modelos básicos: Condicionamiento Clásico, Condicionamiento Operante, Aprendizaje por Imitación o Modelamiento.
4. Se establecen objetivos terapéuticos específicos que se observan en términos de cambios conductuales o en cambios en las emociones.
5. Rechaza los enfoques tradicionales de los rasgos sobre el funcionamiento humano.

Por otro lado la psicología cognitiva se deriva de conceptualizaciones que se encuentran en los conocimientos o pensamientos de la persona como una de las fuentes principales de trastornos psicológicos, siendo sus principales representantes Ellis y Beck (Kendall, 1988).

Ellis plantea la Terapia Racional Emotiva (TRE), la cual, tiene como principio ayudar a los clientes a percatarse de sus creencias contraproducentes y a sustituirlas con afirmaciones más auto estimulantes. Ellis propone la hipótesis de que las personas aprenden a hablar a sí mismas con el fin de hacer frente a la tensión, y que, si estas afirmaciones son “irracionales”, causan más problemas que los que resuelven. De acuerdo con este sistema la manera en que la persona interpreta el medio es la que produce trastorno psicológico o bienestar. En la TRE se considera el modelo A – B – C – D – E en donde A hace referencia a los eventos activadores del disturbio emocional; C habla de las consecuencias emocionales y conductuales y B de las percepciones y pensamientos respecto al evento activador donde se incluyen las creencias irracionales o distorsionadas. El punto D consiste en disputar las creencias irracionales, lo que permitirá adquirir un efecto cognitivo nuevo, considerado como el punto E.

La TRE utiliza dos modos principales de debatir las ideas irracionales de las personas a través del debate filosófico, el cual (Ellis, 1990):

1. Muestra a la gente cómo sus creencias son antiempíricas y les ofrece evidencia sobre su invalidez.
2. Revela y debate sus *deberías* y *tienes que absolutistas*.

Por su parte Beck sienta la hipótesis de que los trastornos psicológicos, son el resultado de la manera en que las personas han llegado a pensar de sí mismas. Es decir, se supone que hay pensamientos contraproducentes típicos, o distorsiones cognitivas, que caracterizan a las personas y que pueden ser corregidos o sustituidos con pensamientos positivos apegados a la realidad.

Para Beck hay tres niveles de cognición (Meinchenbaum, 1988):

- **Los eventos cognitivos:** Son la corriente de pensamientos e imágenes que se tienen, pero que con frecuencia no se les presta atención. Debido a que estos pensamientos emergen automáticamente, son extremadamente rápidos, así, Beck los denomina “pensamientos automáticos”. Tales pensamientos son vagos, deformes y generados sin que la persona los inicie voluntariamente. Dichos pensamientos están asociados con una diversidad de emociones e influyen en la conducta, los cuales, pueden centrarse en: 1) el desempeño, la posición, las metas y las necesidades de la persona; 2) cómo podrían evaluarla otras personas y 3) qué depara el futuro. Beck se refiere a estas preocupaciones acerca del sí mismo, los otros y el futuro, como la tríada cognitiva.
- **Procesos cognitivos:** Se refiere al “cómo” pensamos, a los procesos automáticos del sistema cognitivo. El procesamiento de la información incluye mecanismos de búsqueda y almacenamiento y procesos de inferencia y recuperación. En la mayor parte de las situaciones no prestamos atención a la forma en que procesamos la información, decidimos si una situación es

amenazante para nuestra persona o recuperamos la información y recordamos hechos.

Los procesos cognitivos más destacados son:

- **Inferencia arbitraria.** Proceso que se sigue para llegar a una conclusión sin que exista una evidencia que le apoye o bien que se contraria a la conclusión.
- **Abstracción selectiva.** Se centra en un detalle extraído de un contexto no tomado en cuenta otras características más importantes de la situación.
- **Sobregeneralización.** Es el hecho de construir una regla general a partir de hechos aislados y de aplicar el concepto a todas las situaciones.
- **Magnificar o minimizar.** Son errores cometidos al evaluar el significado o magnitud de un acontecimiento.
- **Personalización.** Tendencia de atribuirse a sí mismo fenómenos externos sin ninguna base para hacerlo.
- **Razonamiento dicotómico.** Hace referencia a la tendencia a clasificar las experiencias según una o dos categorías opuestas (bueno – malo, blanco – negro).
- **Sesgo confirmatorio.** Se refiere a la tendencia a atender selectivamente a – y en ciertas ocasiones incluso a crear - los eventos que confirmen las creencias iniciales. Cada uno tiende a buscar la información que confirma sus hipótesis y a evitar datos disonantes.
- **Estructuras cognitivas.** Se refiere a los esquemas o modelos internos sobre uno mismo y el mundo utilizado por los individuos para percibir, codificar y

recuperar información canalizando el proceso de pensamiento. Se desarrollan a través de la experiencia y son adaptativas porque facilitan el procesamiento de la información. Permite incorporar la nueva información con la antigua, facilitando el reconocerla y recuperarla cuando sea necesaria.

Es en la década de los 70's cuando aparecen las teorías y métodos cognitivos-conductuales, en donde el interés principal surge en lo que las personas dicen o piensan de sí mismos y cómo esto influye en sus sentimientos y conductas. Siendo así, los principios sobre los cuales se basan: 1) el organismo humano responde a las representaciones cognoscitivas del medio, no al medio propiamente dicho, 2) estas representaciones cognoscitivas están relacionadas con el proceso de aprendizaje, 3) la mayor parte del aprendizaje humano se comunica cognoscitivamente y, 4) los pensamientos, los sentimientos y las conductas son casualmente interactivos (Mahoney, 1977: en Kendall, 1988).

Con base en lo anterior se puede decir que el que una persona desarrolle una conducta codependiente a la violencia se debe a la adquisición distorsionada de percepciones, expectativas y atribuciones que hace de la realidad desarrollando conductas dependientes puesto que la persona no responde al mundo real, sino, al mundo percibido. Así el que cada miembro de la pareja valore y estime la conducta del otro puede venir matizada por hábitos erróneos ya adquirido por uno o por ambos miembros. Estos hábitos determinan la apreciación que cualquier individuo hace de su vida, de su relación y del comportamiento de su pareja y, por lo tanto, el grado de satisfacción que estos deparan y el grado de exigencias y concesiones que pueden hacer del otro.

Habiendo revisado las diferentes posturas teóricas, cabe mencionar, que la postura sobre la cual se basara este proyecto es la cognitivo-conductual, ya que se considera reúne dos aspectos fundamentales que explican el comportamiento humano, dado que los procesos cognitivos influyen decididamente en la conducta observable de la persona.

Sin embargo, para tener una visión más clara de la relación de la codependencia a la violencia, es importante abordar el tema de la violencia que se expone en el siguiente capítulo.

VIOLENCIA

*“El poder, en el sentido de dominar a los otros,
es la perversión de la potencia creadora.”*

Erich Fromm

La conducta violenta constituye uno de los problemas más importantes a los que se enfrenta la sociedad, ya que frecuentemente nos encontramos relacionados con víctimas y agresores llegándolos a considerar como parte de un hecho común.

En los últimos años se le ha dado mayor importancia a la violencia intrafamiliar, considerándose como el uso de la fuerza para controlar la relación, y habitualmente se ejerce desde los más fuertes hacia los más débiles. Por ello, la violencia es entendida como emergente de las relaciones de poder dentro de una familia, pudiéndose

presentar en cualquier miembro de ella, el cual puede ser agente o víctima de la violencia. Siendo así la violencia intrafamiliar se refiere a las distintas formas de relación abusiva que caracterizan de modo permanente o cíclico al vínculo intrafamiliar, no obstante, no es un fenómeno exclusivo de parejas establecidas sino también esta presente en parejas no formales como en el noviazgo, aunque en este tipo de relación no es reconocida como tal, ya que presenta algunas particularidades notables puesto que las agresiones durante esta etapa no se mencionan en casi ningún país (Corsi, 1994; Saldivar y Ramos, 2003).

Así mismo la violencia durante el noviazgo, comienza aproximadamente a los 15 años de edad y hasta antes del matrimonio, los adolescentes comienzan a aprender y ensayar nuevas formas de comportamiento, para adoptarlas en su vida futura. Las conductas violentas en las relaciones de pareja no formales no son percibidas como tales ni por las víctimas ni por los agresores, pues generalmente se confunden el maltrato y las ofensas con amor e interés por parte de la pareja. La violencia en el noviazgo en la mayoría de las ocasiones llega a violencia en la familia en etapas posteriores si la pareja decide vivir junta.

Antes de abordar el tema de la violencia en el noviazgo se considera importante plantearnos diferentes definiciones acerca de la violencia para comprender mejor el tema.

Torres (2001), señala que la violencia es un comportamiento, bien sea un acto o una omisión, cuyo propósito es ocasionar un daño o lesionar a otra persona, y en el que la acción transgreda el derecho de otro individuo.

Para Corsi (1994), la raíz etimológica del término violencia remite al término de “fuerza”. El sustantivo “violencia” se corresponde a verbos tales como “violentar”, “violar”, “forzar”. Por ello la violencia implica siempre el uso de la fuerza, es decir, es una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza, ya sea física, psicológica,

económica, e implica la existencia de un arriba y un abajo, reales o simbólicos, que aceptan habitualmente la forma de roles complementarios y de poder.

Por lo tanto, la violencia es el acto de hacer daño intencional, ya sea simbólico, verbal, físico, psicológico, emocional o sexual; basada en que el agresor tiene poder y fuerza para suprimir a las personas débiles, donde se necesita de dos personas, una que agrede y otra que la acepte (Roldan, 2001).

Por otro lado es necesario definir y explicar que es una conducta violenta, y al respecto Corsi (1994), plantea que el ser humano no reacciona frente a los estímulos, sino frente a la interpretación que hace de ellos, es decir, la persona construye permanentemente su realidad, adjudicándole significados, en función de los cuales se estructuran sus conductas. Por lo tanto, una persona agresiva es aquella que tiende a percibir los datos de la realidad, provocadores o amenazantes y frente a tal construcción cognitiva, reacciona con conductas de ataque y defensa. Haciendo uso de la fuerza como un método posible para la resolución de conflictos interpersonales, como un intento de doblegar la voluntad del otro, de anularlo, precisamente en su calidad de otro. La violencia implica una búsqueda de eliminar los obstáculos que se oponen al propio ejercicio del poder, mediante el control de la relación obtenida a través del uso de la fuerza.

Por lo tanto, la violencia puede clasificarse en física, psicológica, sexual o económica, y no solo se presentan de forma aislada sino que pueden presentarse simultáneamente a lo que Barragán, De la Cruz, Doblaz, Padrón, Navarro y Álvarez (2001) han desarrollado algunas definiciones las cuales, se presentan a continuación.

-La violencia física es una de las manifestaciones más visibles porque el daño producido se marca en el cuerpo de la víctima, están incluidos golpes de cualquier tipo, heridas, mutilaciones y aún homicidios. Los medios empleados, implican el sometimiento corporal, ya sea porque el agresor utilice armas de fuego o punzo

cortantes, así como otro tipo de objetos o su propio cuerpo. Este tipo de violencia es el que más se reconoce por dejar huella en la víctima (Torres, 2001).

-La violencia psicológica, consiste en atentados contra la autoestima, en donde el agresor ridiculiza, ignora, no presta atención a lo que se le dice, se ríe de las opiniones o iniciativas, hace comparaciones con otras personas, realiza correcciones en público. Cabe destacar que estas conductas no aparecen en un primer momento como violentas, pero igualmente ejercen un efecto devastador sobre la víctima, provocando un progresivo debilitamiento de sus defensas psicológicas (Corsi, 1994).

-La violencia sexual, tiene diversas manifestaciones, la más evidente es la violación que consiste en la introducción del pené (o cualquier objeto) en el cuerpo de la víctima (sea ano, vagina o boca) mediante el uso de la fuerza física o moral. En esta categoría también se incluyen los tocamientos en el cuerpo de la víctima, así como el hecho de obligarla a tocar el cuerpo del agresor y el generalizar prácticas sexuales que no desea, burlarse de su sexualidad y acosarla (Torres, 2001).

-La violencia económica se refiere a la disposición efectiva y al manejo de recursos materiales (dinero, bienes, valores), sean propios o ajenos, de tal forma que los derechos de otras personas sean trasgredidos. Un acto de violencia económica es robar o destruir un objeto en tanto que una omisión puede consistir en la privación de los medios para satisfacer las necesidades básicas como la alimentación, el vestido, recreación, vivienda, educación y salud (Torres, op cit).

Lo expuesto hasta ahora permite puntualizar que la violencia tiene diversas manifestaciones, mostrando la trasgresión en la integridad de la persona. Debido a que el individuo no responde al mundo real, sino, al mundo percibido por medio de procesos mediacionales (expectativas, procesos atencionales y perceptivos, valoración en función de la previa experiencia, etc.) que matizan e incluso distorsionan el entorno y la relación.

Además como ya se mencionó la violencia no es un fenómeno exclusivo de parejas formales, ya que en toda relación de pareja debieran de establecerse condiciones que permitan que cada miembro sienta agrado por lo que recibe y lo que da en ella, pero en ocasiones ese dar y recibir no es recíproco y genera tensión en la relación, convirtiéndola poco a poco en destructiva, en la cual se pueden manifestar factores como violencia, dependencia, codependencia, depresión, suicidio o hasta homicidio; y esto desde el noviazgo.

Por ello, la violencia en el contexto de relaciones de cortejo o noviazgo pueden ocurrir en cualquier momento desde la primera salida juntos hasta transcurridos meses o años de relación. En esta etapa, las conductas violentas no se consideran como tales por la víctima, ni por quienes ejercen la violencia, llegando a tolerar en muchas ocasiones todo tipo de agresiones, debido a la idealización del amor romántico que todo lo supera y todo lo perdona (Saldivar y Ramos, 2003).

A continuación se hablará sobre como se va generando y desarrollando la violencia al interior de la relación.

2.1 Ciclo de la Violencia

Para poder comprender la dinámica de la violencia es necesario considerar su carácter cíclico y su intensidad creciente, puesto que la violencia no se genera de forma espontánea, sucede cuando la pareja o alguno de los miembros acumula tensión, enojo o frustraciones, poco a poco se convierte en un estilo de vida, las personas se acostumbran a ella y la viven como si fuera natural, sin darse cuenta que aumenta de forma gradual. Corsi, (1994); Trejo, (2003) y Echeberrúa, (1994) explican el ciclo de la violencia, el cual puede comenzar desde el noviazgo:

Primer Fase “Acumulación de Tensión”

En esta se produce una sucesión de pequeños episodios que lleva a roces permanentes entre los miembros de la pareja con un incremento constante de ansiedad y hostilidad. También se caracteriza por cambios repentinos en el ánimo del agresor, quien comienza a reaccionar negativamente ante lo que él siente como frustración de sus deseos.

Comienzan las agresiones sutiles de tipo psicológico, burlas y ridiculizaciones disfrazadas de chistes, críticas, desprecio por ciertas cualidades intelectuales o físicas; no pareciendo conductas violentas, pero van teniendo un efecto devastador en la víctima. En estos primeros incidentes la víctima intenta calmar a su agresor, poniéndose cariñosa(o) y comprensiva(o), sin darse cuenta que con esa actitud acaba de legitimar la violencia y demuestra que si la maltratan responde con bondad y complacencia. La víctima no cree que deban de pegarle pero si que le corresponde hacer todo los esfuerzos posibles para evitar que ocurra de nuevo. Si se repite se siente culpable y en lugar de enojarse niega la injusticia del ataque y sus propios sentimientos, otorgándole razón a su agresor y considerando que no debe provocarlo.

En esta primera fase la tensión aumenta y cada momento es más difícil manejarlo, puesto que los pequeños incidentes violentos se van manifestando de forma más frecuente y en algún punto hacia el final de esta fase es ya imposible controlar el proceso en marcha, al alcanzar este punto, la pareja entra en la segunda fase.

Segunda fase “Descarga de Tensión”

Toda la tensión que se había venido acumulando, da lugar a una explosión de la violencia, que puede variar en gravedad desde un empujón hasta el homicidio.

Esta etapa se caracteriza por la fuerza destructiva de los ataques, ya que algún miembro de la pareja cuando agrede a otro, considera que le esta dando una lección, después de haber lastimado trata de justificar lo que paso, culpa al cansancio o al haber sido provocado, pero no comprende por que no se controlo, mientras que la parte dañada siente miedo ante la situación. Cuando pasa el ataque agudo le sigue un periodo de shock, negación del hecho, tanto del agresor como de la víctima, buscando la forma de justificar la seriedad del ataque.

El esfuerzo mancomunado por negar, racionalizar y borrar todo, los aproxima a restaurar la dependencia mutua dando lugar a la tercera fase.

Tercera fase “Luna de Miel”

Esta se distingue por la actitud de arrepentimiento del agresor que se da cuenta que ha ido demasiado lejos y trata de reparar el daño causado. Esta es una fase de bienvenida por ambas partes de la pareja, pero irónicamente es el momento en que la victimización se completa. El agresor pide perdón y promete no volver a ser violento. La víctima a menudo perdona porque quiere creer que nunca más ocurrirá un episodio parecido, aunque en el fondo teme que volverá a ocurrir. Esta fase se va diluyendo gradualmente y la tensión se irá incrementando lentamente para volver a repetirse el ciclo nuevamente.

En el ciclo de la violencia se presentan tres características fundamentales. Primero cuantas más veces se repita, menos tiempo necesita para completarse. Segundo la intensidad y la severidad de la violencia van aumentando progresivamente en el tiempo. Tercero la fase de reconciliación o luna de miel, tiende a ser más corta y puede desaparecer con el tiempo creándose un hábito en el uso de la violencia.

La agresión en las relaciones íntimas ocurre en un contexto de discusión entre la pareja, sin embargo, este no es el único determinante, para la ocurrencia del maltrato,

ya que existen otros factores que probabilizan su ocurrencia, los cuales, abordados desde diferentes enfoques, los cuales se presentan a continuación.

2.2 Factores que influyen para que se presente la violencia

La violencia es una conducta humana aprendida, fortalecida en la experiencia cotidiana e insertada en un contexto social determinado. Las causas del comportamiento violento, y más específicamente de las acciones realizadas para transgredir la voluntad de los demás, controlar, someter o dominar, pueden englobarse en tres categorías: biológicas, psicológicas y sociales, puesto que las investigaciones han demostrado que hay varios factores que están relacionados con la incidencia de la violencia, llegando a considerar multicausal (Torres, 2001; Welland-Akong, 2001).

González (1998) y Cuevas (2003), ven la antisocialidad como un fenómeno biopsicosocial, debido a que no hay una única causa que lleve a cometer ciertos delitos, es decir, el individuo es un ser muy complejo y no se puede atribuir un hecho a algo biológico, psicológico o social por separado, sino que estos tres ámbitos interactúan y dan como resultado un determinado comportamiento, que puede ser gratificante o no, bueno o malo, social o antisocial para la persona.

Por lo tanto, se considera relevante el análisis de cada uno de los diferentes factores que contribuyen al desarrollo de conductas antisociales que afectan a la sociedad, puesto que esto permitirá una mayor comprensión que lleve a un adecuado manejo y formación de estrategias preventivas.

2.2.1 Factores Psicológicos

Respecto a los factores psicológicos, tanto Healy como Bonner (citados en Holyst, 1995), anteponen dichos factores en la explicación de comportamientos humanos, resaltando el enorme papel de un incorrecto funcionamiento familiar en la génesis de la conducta agresiva. Asimismo señalan “que en el proceso de la formación de

propiedades psicológicas y de métodos de actuación de los elementos más importantes son las vivencias de la infancia, sus traumas y conflictos psíquicos. Un niño con la misma innata constitución psíquica y física desarrollará o no, conductas agresivas en función de su aprendizaje, y sobre todo, de su situación familiar” (p. 148).

Holyst (1995), explica que cuanto más necesidades de un niño quedan frustradas, es decir, quedan insatisfechas, o su satisfacción es muy dificultosa, tanto mayor es la probabilidad de que se produzcan en él trastornos psíquicos, uno de ellos puede reflejarse en una persistente agresividad, a veces perpetuada como una postura vital. Cuando se llega a castigar una agresión de posfrustración, ésta puede trasladarse y llevar al llamado “gradiente de generalización”, en el cual se parte de la idea de que los padres son los principales factores frustrantes en la vida de los jóvenes, dado que los chicos no descargan su agresión contra ellos, y esto los lleva a descargar su agresión con quienes más se les parecen. Cuando la generalización es muy amplia la conducta agresiva puede dirigirse contra cualquier autoridad social; por ejemplo, la policía y todo aquel que represente una autoridad. La insatisfacción psíquica de un niño es vinculada a las posturas paternas incorrectas ocasionando la orfandad psíquica, en consecuencia se produce una total o parcial paralización de los sentimientos más nobles y la incapacidad de crear vínculos permanentes de unión, lo cual lleva a los niños y jóvenes a comportamientos asociales o antisociales.

Asimismo, Oldano (1998), señala que la familia es el primer grupo en el que se inserta un individuo, ésta es quien le va a enseñar aquello que es bueno, malo, lo que puede y lo que no puede hacer, le va a transmitir ideologías, conductas, modos, en fin, va a ser la principal responsable de la educación. Entre todo esto también habrá inhibiciones, es decir, privaciones, por lo que el individuo pasará por momentos conflictivos, pero llegará un momento en el cual podrá hacer frente al problema y buscar una solución; para lograrlo, la mejor herramienta va a ser su conocimiento, ya que le permitirá ejercer su libertad. Buscando el autor un origen de la violencia, ha encontrado que en las familias en que prevalece el maltrato, el abuso, la mala comunicación, el odio y el resentimiento, hay jóvenes con tendencias agresivas.

Al respecto, Roemer (2001), defiende la idea de que una situación familiar “adecuada”, de cohesión, de afectividad y disciplina, previene el desarrollo de conductas violentas, y lo contrario, hostilidad, indiferencia, ausencia de unidad familiar, lleva al desarrollo de éstas, ya sea por modelaje o por reforzamiento. Es decir, a partir de que el individuo nace, la familia es impulsora de cómo se desarrolla su propia personalidad.

Por su parte Ochoa (2004), plantea que entre los factores psicológicos se enumeran distintos trastornos de personalidad entre los que destacan el trastorno de personalidad antisocial y trastornos de conducta, ya que se caracterizan por un comportamiento desviado, impulsividad para realizar actos violentos y no arrepentirse por ello.

Rodríguez y Pelayo (2001) señalan que existen diversas patologías en que aparecen con frecuencia síntomas de agresión y/o violencia.

-Trastorno Psicótico: los inicios de esquizofrenias en la adolescencia, los episodios maniáticos y otras psicosis menos específicas, pueden presentar comportamientos agresivos más o menos comprensibles o injustificados.

-Trastorno Psicopático: con bajo nivel de personalidad, egocéntricos, rechazan las normas sociales y morales (Leganes y Ortolá, 1999).

-Trastorno Hipersensitivo-agresivo: presentan un alto nivel de paranoia, son individuos intolerantes a la frustración, introvertidos y propensos a reacciones violentas, baja relación interpersonal, excéntricos y rígidos (Leganes y Ortolá, 1999).

-Trastorno Paranoide: la principal característica de este trastorno es un patrón de desconfianza y suspicacia general hacia los otros, de tal forma que las intenciones de los demás son interpretadas como maliciosas. Se preocupan por dudas no justificadas

acerca de la lealtad o la fidelidad de sus amigos, y sus actos son escrutados al detalle para buscar pruebas de intenciones hostiles en contra de ellos. Ninguno de estos sujetos intima con los demás, ya que temen que la información pueda ser utilizada en su contra. En los hechos más inocentes “descubren” intenciones o significados ocultos que son amenazantes para él. Estos sujetos, normalmente, suelen guardar rencores y son incapaces de olvidar los insultos o desprecios que sufrieron, o que creyeron sufrir, una vez en el pasado. Cuando ellos piensan que han sido ofendidos, reaccionan con ira ante aquello que les ha ofendido. Los sujetos que poseen este trastorno suelen ser también patológicamente celosos sospechando de su pareja, aún sin tener causa justificada; por ello intentan mantener un control total sobre las personas con las que tienen una relación íntima para evitar ser traicionados (Gómez, 2001).

- Trastorno Esquizotípico: la característica esencial de este trastorno de la personalidad es el déficit social e interpersonal caracterizado por un malestar agudo y una capacidad reducida para las relaciones personales, así como distorsiones cognoscitivas o perceptivas y excentricidades en el comportamiento, presentan ideas de referencia que son mantenidas con una convicción delirante. Estos sujetos suelen ser recelosos y presentar algún tipo de ideación delirante, a la vez que se suelen relacionar con los demás de una manera inflexible, inapropiada. Como consecuencia, estos sujetos suelen resultar raros o excéntricos. Suelen sentirse ansiosos en situaciones sociales, sobre todo, cuando se implica a gente desconocida (Gómez, 2001).

-Trastorno de la Ansiedad Neurótica: presente en distintas formas de neurosis, sobre todo en la neurosis de ansiedad y la neurosis fóbica, facilita la instauración de un estado depresivo. El propio carácter neurótico, caracterizado por la inseguridad y la baja autoestima, es asimismo un terreno adecuado para la germinación depresiva. En tanto que la ansiedad y las fobias neuróticas no precisan más especificaciones, es conveniente resaltar que el carácter neurótico se manifiesta sobre todo por la inseguridad de sí mismo, las inhibiciones y la timidez (Gómez, 2001).

-Trastorno Neurótico: básicamente son personas que tiene un problema y lo puede afrontar de varias formas; lo puede aceptar o rechazar y si lo acepta será una forma

muy calmada y no hará nada al respecto. También puede aceptarlo y luchar contra él, puede ignorar que tiene un problema o conociéndolo puede no aceptarlo como tal. Es característico que la mayoría de los neuróticos luchan contra el problema de forma ciega, impulsiva e irrazonable, lo que presenta confusión, reconoce que sus actos son delictivos, los neuróticos se encuentran bajo presiones, tensiones y les es materialmente importante o imposible adoptar una postura inteligente para aliviar tales presiones. Dichas fuerzas crecen y crecen hasta llegar al punto de echarlos al abismo de la delincuencia (Aubry y Caputo, 1990).

-Trastorno Delirante de Tipo Celotípico: el tema central de esta idea delirante es que la pareja tiene un amante o es infiel. Esta idea se apoya sobre inferencias erróneas apoyadas en pequeñas pruebas, como por ejemplo, manchas en las sábanas. El sujeto con esta idea intenta intervenir en la fidelidad imaginada, como por ejemplo, investigando al amante o agrediendo a la pareja (Gómez, 2001).

-Trastorno Delirante de Tipo Persecutorio: este subtipo se refiere a la creencia del sujeto de que está siendo perseguido, engañado, espiado, envenenado, drogado u obstruido en la consecución de sus metas a largo plazo. Normalmente, el núcleo de la idea es alguna injusticia que debe ser remediada mediante alguna acción legal y la persona puede enzarzarse en repetidos intentos para obtener alguna satisfacción legal. Estos sujetos, son, a menudo, irritables y pueden reaccionar contra los que creen que les están haciendo daño (Gómez, 2001).

-Trastorno Psicópata-sociópata: son personas que presentan inadecuaciones emocionales y psicológicas, fracasos y gran variedad de ideas y actos extraviados y anormales. La psicosis supone un desacuerdo y falta de armonía totales, entre uno mismo y el medio, tiene carencia de identificación con el medio que lo rodea, presenta inmadurez emocional. El individuo se encuentra a merced de sus emociones impulsos y compulsiones actuando de forma irresponsable e irreflexiva (Aubry y Caputo, 1990).

-Existe una forma depresiva-disocial que requiere tratamiento antidepresivo y algunos cuadros depresivos de la adolescencia, pueden manifestarse predominantemente a través de alteraciones de la conducta (Rodríguez y Pelayo, 2001).

Aunado a estos factores existen procesos orgánicos cerebrales como algunas epilepsias y disfunciones cerebrales, tumores, encefalitis subagudas y otras enfermedades cerebrales degenerativas que pueden producir alteraciones del control de los impulsos y episodios violentos, generalmente impredecibles (Rodríguez y Pelayo, 2001).

2.2.2 Factores Fisiológicos

El enfoque biológico propone que algunas de las causas que propician que se presenten las conductas violentas, se encuentran en algunas disfunciones orgánicas, que se mencionan a continuación.

Ochoa (2004) propone que entre las causas biológicas se puede mencionar el síndrome de déficit de atención con hiperactividad que se ha asociado con adultos violentos, así como distintos trastornos hormonales.

También se identifican características a nivel biológico, de interacción, de desarrollo y personales. Entre los que se encuentra el temperamento “difícil”, donde se encuentran respuestas de mayor intensidad, negativas y variables. Es normal que los niños en ocasiones tengan este tipo de respuestas, sin embargo lo que difiere en quienes desarrollan conductas antisociales de aquellos que no lo hacen, es la intensidad, la duración y la frecuencia (Cuevas, 2003).

Fox y Levin, (2001); Mendoza y Lucena, (2004), mencionan que entre los factores biológicos del delito se encuentra una anomalía en el cromosoma 47 xxy, ya que los hombres con esta anomalía presentan mayor incidencia en conductas

agresivas lo que se considera que es por la X sobrante. Así mismo en los años 60's encontraron algo que fue demostrado en instituciones donde eran atendidos los criminales, esto fue la posesión del síndrome "XYY", que explicó la violencia en ciertos hombres a través de la posesión de un cromosoma Y extra. También existe relación entre anomalías electro encefálicas y conductas agresivas y antisociales. Estudios realizados han dejado de manifiesto que cantidades disminuidas de serotonina son asociadas con un comportamiento agresivo-compulsivo. Se sabe que las hormonas afectan el comportamiento de los seres humanos, aún cuando este aspecto no ha sido ampliamente estudiado, se asocian niveles plasmáticos de testosterona positivamente con la agresión.

En un estudio longitudinal de cuatro años en la Universidad del Chicago Medical School, se encontró la tendencia biológica a la violencia, mostrando niveles bajos de cortisol en la saliva, esta es la hormona responsable del miedo, por lo que los chicos que tenían bajos niveles de cortisol, es probable que tengan un desarrollo social menos estimulado. Otros estudios han relacionado la conducta criminal con altos niveles de testosterona y ésta junto con los niveles bajos de cortisol, darían como resultado la conducta agresiva (Fox y Levin, 2001).

En el año de 1999 en la 4ª Reunión internacional sobre biología y sociología de la violencia, se concluyó de múltiples estudios con técnicas de neuroimagen que los psicópatas y personas violentas presentan deficiencias funcionales y estructurales en las regiones anteriores del cerebro. Concretamente se encontró que padecen de una disfunción frontotemporal que dificulta el establecimiento de inhibiciones conductuales; estas disfunciones en el plano comportamental se traducen en comportamientos irresponsables, arriesgados; en el plano de personalidad conllevan a impulsividad e inmadurez; en el plano social se traducen en dificultad para resolver problemas y procesar grandes cantidades de información verbal. Respecto al giro angular izquierdo se presenta un menor nivel de actividad, actividad fundamental porque es un área de confluencia de información proveniente del lóbulo temporal, parietal y occipital. Esta disfunción disminuye la capacidad de procesar información verbal, se asocia a fracaso

escolar y laboral e incluso a incapacidad en el procesamiento de información con significados emocionales. Esto les dificulta establecer vínculos afectivos profundos, de ahí su insensibilidad ante el dolor ajeno y su deslealtad. En cuanto a la menor actividad del cuerpo calloso provoca menor control del hemisferio izquierdo sobre el derecho que es el productor de emociones negativas, adicionalmente lesiones de esta zona se asocian con dificultad en la expresión de emociones e incapacidad para comprender implicaciones a largo plazo de cualquier evento (Tapia, 2004).

Vázquez, (2002) opina que estamos en un momento histórico crucial donde la nueva tecnología investigativa habrá de ayudar a entender mejor el verdadero espectro de posibilidades en variables de índole biológica, orgánica, congénitas o heredadas. Por lo que la biología no puede dar una explicación total a la conducta violenta, pero es fundamental que todo profesional se actualice en estos nuevos descubrimientos que le permiten conocer aquellas condiciones fisiológicas, neurológicas, cromosómicas y anatómicas que puedan determinar algunos de los muchos casos de conducta violenta y criminal. Entre algunos de estos importantes hallazgos, dicha autora menciona los siguientes:

* *Trastornos bioquímicos: Serotonina*

Se ha encontrado que dietas altas en carbohidratos y bajas proteínas afectan los niveles normales de la serotonina, neurotransmisor natural que cuando está en niveles alterados o anormales tiene efectos cerebrales asociados con tendencias suicidas, agresión y violencia, alcoholismo y conducta impulsiva. Las funciones normales de la serotonina son la regulación de la excitación, los estados de ánimo, la actividad sexual, la agresión y el control de los impulsos. Algunos estudios asocian niveles bajos de serotonina con la conducta violenta-aberrante.

* *Condiciones Congénitas: Síndrome fetal alcohólico*

La conducta maladaptativa, producto del Síndrome Fetal Alcohólico, incluye impulsividad, falta de consideración con los demás, mentir, engañar, robar, adicción al alcohol o drogas, dificultad de vivir independientes a los padres, pobre juicio social y dificultades en conducta sexual, soledad y depresión. No obstante, aunque siempre se ha pensado que el alcoholismo de la madre es lo que más afecta, también se han comenzado estudios sobre el papel del alcoholismo en el padre encontrándose, que los hijos de hombres alcohólicos tienden a mostrar problemas de conducta y problemas en las destrezas intelectuales; se considera que esto está directamente relacionado con el efecto del alcohol sobre los espermatozoides o las gónadas.

* *El efecto de golpes-traumas y alteraciones del lóbulo frontal*

Los traumas cerebrales anteceden cambios de conducta predisponiendo hacia un incremento en violencia. Muchas de estas lesiones fueron adquiridas en la infancia tanto en juegos como en accidentes o producto de maltrato infantil. Asimismo, se sugiere que daños al lóbulo frontal, a nivel de la corteza cerebral, puede evitar que la persona pueda formarse evaluaciones de valor positivo o negativo al crear imágenes y representaciones sobre los resultados, repercusiones y consecuencias futuras de acciones al presente, creando las bases de ciertas conductas sociopáticas.

* *Efectos de Medicamentos-Drogas*

Medicamentos legalmente recetados por médicos como parte de tratamiento a condiciones como epilepsia pueden tener efectos negativos aumentando la irritabilidad, la actividad y el desajuste emocional. Tal es el caso de medicinas como Mysoline que es recetada como anticonvulsivo.

* *Trastornos hormonales*

Ante el hecho obvio de que el hombre tiende a mostrarse más agresivo que las mujeres, la hormona masculina - la testosterona- ha sido objeto de estudio en la conducta violenta, encontrando en los hombres una alta incidencia y correlación entre delincuencia, abuso de drogas, tendencias hacia los excesos y riesgos en aquellos que tenían niveles más altos de lo normal y aceptable en la testosterona. Se encontró que en las cárceles los convictos de crímenes más violentos reportaron los más altos niveles de testosterona. También se encontró en los estudios de saliva de 692 convictos por crímenes sexuales, que estos tenían el nivel más alto entre todos.

Al respecto, Cuevas (2003) menciona que la teoría biológico-genética, se basa en que el comportamiento criminal es debido a la existencia de genes heredados y/o alteraciones orgánicas, por lo que personas con comportamiento criminal podrían tener aspectos físicos en común. Sin embargo, con el paso del tiempo quienes apoyaban estas teorías se fueron apartando, dando más peso a las condiciones sociales como originarias del comportamiento violento.

2.2.3 Factores Sociales

Como ya se ha mencionado, la conducta violenta tiene su origen en la interacción de diversos factores. Ya se han analizado tanto los factores psicológicos como los biológicos, pero resulta necesario conocer también la influencia que la sociedad le va a proporcionar al individuo para su posterior formación, debido a que el ser humano es un ser social por naturaleza, y en especial porque es de vital importancia conocer de qué forma lo que se encuentra en el entorno del individuo le va a influir positiva o negativamente, en el desarrollo de la conducta violenta o en la adquisición de un sistema de valores aceptados socialmente.

Candamil, Echeverry y Villa (2004), consideran que la familia es un factor de suma importancia ya que es una unidad social que sirve como socializador y modelo de conducta. Se relaciona a las familias desorganizadas y con gran inestabilidad con el desarrollo de conductas violentas y delictivas.

Siendo así, los métodos de crianza se contemplan como un factor social para que se presente la conducta violenta. Si los padres tienen actitudes autoritarias, infringen castigo físico y las conversaciones son escasas y poco fructíferas, los hijos se sentirán rechazados, presentarán falta de confianza y baja autoestima y tendrán una conciencia débil. Por otro lado si los padres dejan a sus hijos hacer todo, tampoco establecerán las reglas necesarias, lo que potenciarán que se presente alguna conducta delictiva en los hijos. Por lo tanto, la presencia de hogares inestables, con falta de cohesión familiar, falta de afecto por parte de los padres, vigilancia insuficiente o descuido de los padres, disciplina errática o muy rígida, son factores sociales asociados con el delito (Mendoza y Lucena, 2004).

A lo mencionado, Cuevas (2003) y Englander (2002), agregan las dimensiones de contexto, esta son la pobreza, falta de recursos, insuficiencia de ingresos que lleva al cuidador principal a abandonar a sus hijos y la clase social, y/o la raza; en lo parental, las prácticas disciplinarias y el control coercitivo, y a nivel de pareja, el tipo de relación marital y agresión intramarital, todas estas agrupan los distintos factores que pueden llevar al desarrollo de conductas antisociales.

Sin embargo, el individuo no sólo interactúa con quienes están en su familia, sino que está en contacto con mucha gente además de ellos, por lo que hay más modelos que le mostrarán diferentes formas de comportamientos, tanto positivos como negativos. Cuando los jóvenes no se sienten bien en un ambiente, salen en busca de un lugar que les sea más agradable, es así como se van formando algunas bandas o pandillas que se unen con muchos fines en común (Oldano, 1998).

En cuanto a los amigos y las pandillas se consideran dos puntos relevantes, el primero de ellos sugiere que en las pandillas se alteran los valores a través de recompensas e incentivos que hacen que un individuo cometa actos violentos y criminales. El segundo punto dice que los individuos que pertenecen a estos grupos son propensos a la delincuencia desde antes de entrar en ellos (Roemer, 2001).

Respecto a la escuela, se dice que ésta tiene el fin de educar a los niños para que puedan superar conflictos futuros, resolviéndolos según el bienestar común. Alfred Adler (en Oldano, 1998), decía que durante su desarrollo un individuo encuentra dificultades a las que no puede enfrentarse por no haber sido preparado para ello, por lo que creía que uno de los caminos para hacer frente al problema de la criminalidad, era preparar a los chicos para hacer frente a lo que inevitablemente se les presentaría.

De igual forma, explica que la educación se ocupa del desarrollo y transmisión de conocimientos, por lo tanto, considera elemental tomar en cuenta que el acto pedagógico es una unidad de interacción entre quien aprende y el que enseña, aunque también el contenido tiene un papel importante. El acto pedagógico tiene distintos planos: como *acto social*, que es la relación de uno con otros y consigo mismo, conlleva la progresión social; como *acto psicológico*, en relación a las representaciones psíquicas que cada uno construye a partir de sus experiencias.

Mendoza y Lucena (2004), comentan que es en la escuela donde existen modelos para la conducta de los niños, estos modelos son los profesores, que más por su personalidad que por sus conocimientos influyen en el comportamiento de sus alumnos. De esta forma profesores bien aceptados (con actitudes cálidas y de aceptación) motivaran a los alumnos a un mejor trabajo, a que acepten las reglas y desarrollen autoconceptos favorables y realistas. Mientras que los mal adaptados ofrecen modelos de conducta distorsionados. La formación moral y ética con que se forme a la persona será trascendental en cómo se enfrente al mundo y por ello en si se involucre o no en actividades violentas.

Por otro lado, es necesario contemplar el doble papel que juegan los medios de comunicación, ya que si bien pueden contribuir al aprendizaje, diversión y entretenimiento, en ocasiones también puede llevar mensajes dañinos. En la televisión la “publicidad gratuita de la violencia” se da principalmente en noticias, que son captadas por los adolescentes en un momento en el que no se encuentran muy seguros de lo que quieren, que aunado a la imitación, da como resultado actos delictivos. La adolescencia es considerada una etapa difícil, por lo tanto, la inestabilidad, la imitación, la necesidad de sobresalir, entre otros, pueden resultar muy perjudiciales para un individuo (Roemer, 2001).

Holyst (1995), explica que la teoría de Bandura plantea que el aprendizaje de comportamientos sociales se desarrolla por vía de observación. Por lo tanto la presentación de la violencia en el cine y en la televisión las convierte en una fuente de asimilación de los modelos de comportamientos agresivos.

De la teoría del aprendizaje social, se desprende que la observación de las consecuencias positivas o negativas de los comportamientos de otras personas ejerce la misma influencia que los premios o castigos que experimenta un individuo. Los modelos personales tanto positivos como negativos, presentados por los medios de comunicación, pueden ejercer una influencia, particularmente significativa, sobre la formación de las posturas de la juventud y de los valores, aprobados por ella.

Así mismo, Oldano (1998), contempla la televisión como una fuente que proyecta muchas imágenes que pueden causar sugestión, es un doble riesgo, ya que además de sugerir la delincuencia, da formas para llevar a cabo ciertos actos. En películas se muestran a los delincuentes como personas con dinero, exitosos, felices, que cometen actos y nunca son condenados o castigados, esto se presenta hasta cierto punto como algo que puede proporcionar muchos beneficios. Incluso, aunque haya películas que tienen “mensaje”, muchas veces este se pierde con tantas escenas y demás cosas que

distraen al público. Incluso, el excesivo consumo visual fomenta la pasividad, la dependencia, reduce la creatividad y mimetiza al espectador.

Por su parte Sabate y Tomás (2001) señalan que la exposición a la violencia televisiva conlleva que los niños y adolescentes muestran los siguientes aspectos:

- Se vuelven insensibles al horror de la violencia.
- La violencia en la televisión contribuye a los efectos antisociales.
- Gradualmente se acepta la violencia como un método válido para resolver los problemas.
- Se vuelven más agresivos.
- Surge el miedo a ser víctima de la violencia.

Rodríguez y Pelayo (2001), mencionan que entre los factores sociales que contribuyen al desarrollo de conductas violentas están la zona socialmente desfavorable y con mayor frecuencia de violencia, pobre supervisión, elevada prevalencia de enfermedad física, psíquica, y deficientes accesos a los servicios de salud.

Como se mencionó, el conocimiento juega un papel elemental, por lo que es importante conocer cómo se va dando la influencia simultanea de cada uno de los factores, de tal manera que pueda llevar a cometer o no ciertos actos violentos.

Habiéndose analizado los diferentes factores (sociales, biológicos y familiares) que intervienen para que se presente la violencia, es necesario aclarar el impacto que tienen bajo la perspectiva cognitivo conductual, en donde la conducta violenta es el resultado de cómo interactúan en el ambiente los aspectos sociales (el deber ser y lo establecido por la sociedad), lo biológico (alteraciones que de alguna manera propician la tendencia a reaccionar de manera violenta) y el aspecto familiar (que es el primer grupo de adscripción del ser humano) y su influencia en el individuo para que este los perciba de determinada manera y de una interpretación del evento que se le presenta; dado que el individuo no solo responde automáticamente a algunos estímulos si no que

interpreta y selecciona los estímulos ante los que se enfrenta. Por lo tanto, las conductas del individuo mantendrán regularidad con la interacción de su medio ambiente.

Resumiendo lo anterior se puede decir que la forma en que se presenten los factores y cómo el individuo los perciba influirá en la forma de relacionarse con su pareja pudiéndose desarrollar, en algunos casos, la problemática de la codependencia a la violencia. Por ello, es sumamente importante abordar en el siguiente capítulo el tema de la codependencia, las características de las personas codependientes, las causas que la originan y las consecuencias que presenta para poder hacer un análisis más completo de dicha problemática eje principal de este proyecto.

C ODEPENDENCIA

*“Primero me miento acerca de lo que la otra persona es.
Luego me miento acerca de que me mentí.
Al final estoy muy enojado porque el otro no es
como la mentira que me conté.”*

S. Wolinsky

Actualmente en la sociedad la libertad y el respeto a uno mismo, se basan en la aceptación y seguridad que se tenga ante la vida, esta actitud se construye día a día, con uno mismo, con la pareja y con los demás. Sólo así se puede ser libre e independiente para expresar las necesidades, emociones y expectativas claras y respetuosamente sin temor a ser criticados o maltratados, y si pasa, saber cómo reaccionar para defenderse y no permitirlo o alejarse, de lo contrario se puede deber a conductas codependientes.

Retomando el capítulo anterior, en el cual se expone la problemática de la violencia, éste deja ver que muchas personas deciden aceptar o vivir una relación violenta, lo cual se puede deber a un comportamiento codependiente, ya que, estas

personas aprenden evaluaciones, inferencias y conclusiones absolutistas (cogniciones y creencias irracionales), de sus padres, maestros u otras personas, esto se ve influido por su conformación fisiológica, psicológica, su educación, su historia y sus experiencias, las cuales conformaran un sistema de creencias que mediará entre la situación real y lo que se percibe, existiendo una tendencia a aprender estas creencias irracionales fácilmente y a retenerlas de forma rígida ya que probablemente se desarrollan con una fuerte tendencia a pensar de forma irracional. Algunos de estos pensamientos son (Ellis, 1990):

1. *Debo* tener la reciprocidad de mi pareja, o sino ¡soy una persona inadecuada, indigna!
2. Es *horrible* perder a mi pareja, *¡No puedo aguantarlo!*
3. Si mi pareja no tiene interés por mí, la vida no tiene valor y ¡mejor sería estar muerta(o)!
4. Mi pareja es *la/él única(o)* en el mundo para mí, y *¡sólo* su amor puede hacerme valiosa(o)!
5. Porque *debo* ganar el favor de mi pareja y *tengo que estar triste sin él, vale cualquier cosa*, incluso arriesgar mi vida, para ganarlo.

Siendo así, es relevante aclarar qué se entiende por codependencia y para ello es necesario abordar lo qué es adicción y dependencia, para lograr una visión más clara del problema.

Ante esto, Musacchio de Zan y Ortiz (2000) mencionan que es curioso constatar que aún cuando existen diversas adicciones tóxicas se tiene la tendencia a hablar de la dependencia de “la droga”. No hay verdaderamente elección de diferentes tóxicos sino sumisión al acto mismo por el cual un individuo se intoxica, lo que hace que de todas maneras la unidad del objeto totalitario sea absoluta.

Cuando el objeto totalitario no es una cosa, ni una idea, sino otro ser humano, se plantea entonces el problema de la dependencia. En donde los comportamientos

adictivos son más peligrosos que los compulsivos. “Adicto” se refiere a persistir a toda costa en comportamientos que están fuera de control y tienen consecuencias negativas en la vida de la persona. Los comportamientos adictivos generalmente se usan para ponerse en “onda” o “insensibilizarse”. Una persona puede ser adicta a una sustancia, como el alcohol o las drogas, o a un comportamiento, como el sexo o los juegos de azar (Beattie, 1998).

Ahora al hablar de dependencia, se puede definir como una necesidad compulsiva de la otra persona; la persona dependiente lo único que quiere es no perderla(o), ya que considera que no puede vivir sin su pareja. Ante esto Forward (1993) y Lammoglia (2004) consideran que es un tipo de adicción porque el dependiente, cuanto más vea en su pareja la fuente principal de su satisfacción a sus necesidades más necesitará de él/ella.

Por ello, las personas dependientes han aprendido a negar el dolor y/o limitar las decisiones para resolver los problemas, en lugar de reaccionar lógicamente, perciben terror, se aferran al otro y no se esta conciente de lo que se necesita, por lo que al bloquear los sentimientos de incomodidad se aceptan relaciones dañinas (Shaeffer, 1992).

Ante esto se puede decir que las personas dependientes consideran imposible su supervivencia sin la participación o permanencia de quienes dependen en sus vidas, sus acciones y sus sentimientos.

Siendo así la dependencia a la pareja es cuando una persona que no se siente segura de sí misma, y sus necesidades no están siendo satisfechas, recurre a su pareja para que lo haga por ella; al principio obtiene placer, pero después frustración y miedo, ya que desconoce lo que quiere y busca que su pareja le proporcione un estado de bienestar (Alvarado y Martínez, 2002).

Todo esto da lugar a abordar el tema de codependencia el cual es punto clave de este proyecto.

La palabra codependencia, en un principio se usaba como sinónimo de facilitador, es decir, alguien cuya vida se descontrola por asumir la responsabilidad de “salvar” a otra dependiente de una droga. Pero en los últimos años la definición de codependencia se ha empleado hasta incluir a todas las personas que se convierten en víctimas en el proceso de rescatar a cualquier persona compulsiva, adicto, que las maltrata o que depende excesivamente de ellas, se puede presentar en relaciones de amistad, durante el noviazgo, en el matrimonio o con familiares en general (Forward, 1991).

Sharon y Weigscheider (citado en: Castillo, Maqueo y Martínez, 2003); consideran que la codependencia es una forma equivocada de relacionarse con las personas y de no poder romper la relación, convirtiéndose en una adicción a una u otras personas y a sus problemas.

Por otro lado, para Barnetche y Prieto (1990) el codependiente es una persona que depende emocional, psicológica, espiritual, física o financieramente de otra persona obviamente enferma, incapacitada o necesitada.

Beattie (1992), señala que un codependiente es aquel que ha permitido que el comportamiento de otra persona le afecte y que está obsesionado por controlar dicho comportamiento, volviéndose un hábito en la forma de pensar, sentir y de comportarse con ellos mismos y con los demás que les causan dolor. Los comportamientos y los hábitos codependientes son autodestructivos. Con frecuencia, ante las personas que se están autodestruyendo, se reacciona aprendiendo a autodestruirse. Estos hábitos pueden llevar a relaciones destructivas, relaciones que no funcionan y mantenerse en ellas.

La codependencia a medida que crece lleva a una incapacidad de juicio cada vez mayor, impidiendo ver la realidad, lleva a una confusión emocional que hace dudar de las percepciones y sentimientos y a veces se vuelve tan desagradable que ocasiona daños muy severos.

Para Alvarado y Martínez (2002) la persona codependiente es aquella que satisface las necesidades del dependiente, es decir, la pareja del dependiente. Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona.

Con base en lo anterior, se puede decir que una persona codependiente es aquella dependiente de otra persona, que a su vez, es dependiente a él/ella como pareja, o al alcohol, o al dinero. El codependiente ha aprendido un patrón de conductas para relacionarse con su pareja, creado por ideas irracionales, como creer que necesita la aprobación de los demás o como la idea de ser responsable del otro, en cuanto a sentimientos, pensamientos y acciones.

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, se puede decir que las personas codependientes, al igual que otras personas de nuestra cultura, sufren en sus interacciones consigo mismos y con los demás, debido a que realizan una errónea interpretación de su entorno que resulta ilógica y antiempírica. Estos errores cognitivos suelen implicar inferencias arbitrarias, a partir de las cuales se sacan conclusiones basándose en evidencias contradictorias, generalizaciones, magnificaciones o exageraciones del significado o importancia de cosas concretas, y razonamientos dicotómicos que contemplan el mundo en términos de todo o nada (Ellis, McInerney, DiGiuseppe y Yeager, 1992).

Las definiciones aquí mencionadas son algunas de las tantas que existen en la literatura, así como de casos de codependencia, en algunas de ellas se destacan sus

características, en otras las causas y/o consecuencias, por lo que resulta importante abordar cada una de estas en los siguientes apartados de este capítulo.

3.1 Características de la persona codependiente

Antes de mencionar las características de las personas codependientes, cabe mencionar, que algunas personas las aprendieron siendo niños, otras después, y otras tal vez las aprendieron a causa de la interpretación que dieron a determinadas situaciones. Sin embargo, la mayoría manifiesta estas características por la necesidad de protección y de satisfacción a sus necesidades (Barnetche y Prieto, 1990; Beattie, 1992).

Siendo así Barnetche y Prieto (1990); Beattie (1992); Castillo, Maqueo y Martínez (2003); Forward (1991) y Lammoglia (2004); señalan que las características de la persona codependiente son:

Solicitud: Los codependientes pueden creerse y sentirse responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar así como la falta de bienestar. Cuando otras personas tienen algún problema ellos muestran ansiedad, lástima y culpa y por ello se sienten obligados a ayudarlas a resolver el problema, pero cuando esa ayuda no resulta efectiva se sienten molestos. En ocasiones suelen anticiparse a las necesidades de los demás y en ocasiones se preguntan por qué los demás no hacen lo mismo por ellos. Al tratar de complacer a los demás suelen decir sí cuando quieren decir no, haciendo cosas que en realidad no querían hacer y esto lo hacen porque se sienten más seguros al dar, pero cuando alguien les da a ellos, se sienten inseguros o culpables. Por lo general se sienten atraídos por la gente necesitada llegando a abandonar su rutina para responder o hacer algo por la otra persona para evitar sentirse sola.

Represión: Tienen miedo de permitirse ser como son, proyectando un aspecto rígido y controlado.

Obsesión: Los codependientes tienden a sentirse ansiosos por los problemas y por la gente por lo que pueden perder el sueño a causa de ello; tienden a pensar y hablar mucho acerca de otras personas.

Negación: Este tipo de personas llegan a ignorar sus problemas o pretender que no los tienen y para ello tratan de mantenerse ocupados para no tener que pensar en ello; se sienten confundidos; tienden a enfermarse, se vuelven fanáticos del trabajo o llegan a gastar dinero de modo compulsivo y/o tienden a comer demasiado.

Comunicación débil: Los codependientes con frecuencia culpan a los demás, amenazan, ejercen coerción, suplican, sobornan, aconsejan, miden cuidadosamente sus palabras para lograr el efecto deseado ya sea para complacer, provocar o lograr que los demás hagan lo que ellos quieren que hagan, esperan para expresar sus opiniones después que los demás han dado las suyas ya que consideran que lo que van a decir no tiene relevancia, pueden hablar cínicamente, autodegradándose y de modo hostil y con frecuencia piden perdón por molestar a los demás.

Ira: Muchos codependientes se sienten atemorizados, heridos o enojados y en ocasiones llegan a temer de su propia ira llegando a creer que la gente se alejará de ellos si la manifiestan; se avergüenzan y se sienten culpable por haberse enojado; temen a la ira de otros y a la vez se sienten controlados por ella; lloran mucho, comen demasiado, se ponen enfermos, actúan con hostilidad o tienen violentos estallidos temperamentales.

Baja Autoestima: Los codependientes tienden a provenir de familias atribuladas, represoras o disfuncionales, se culpan así mismos de todo, se critican por todo, aún por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de comportarse, se indignan y reaccionan a la defensiva cuando otros los culpan y critican, algo que ellos hacen siempre, rechazan cumplidos o halagos y se deprimen también por falta de estos; también tienden a sentirse diferentes de los demás, creen que no son suficientemente

buenos, se sienten culpables por gastar dinero en si mismos o por hacer cosas innecesarias o divertidas para si mismos, temen al rechazo, toman las cosas muy personalmente, de igual forma pueden haber sido víctimas de abuso sexual, emocional o físico, de negligencia, abandono o alcoholismo, se sienten víctimas; se sienten incapaces; tienen miedo a cometer errores, les cuesta trabajo tomar decisiones, nunca están satisfechos, viven con la idea de “debo de” o “tengo que” (status marcados por la sociedad), sienten culpa, se avergüenzan de lo que son, sienten que su vida no vale la pena por ello, tratan de ayudar a otra gente a vivir su vida, tienden a obtener autoestima artificial ayudando a los demás, tienen sentimientos de baja autoestima, por los fracasos de los demás, desean que les sucedan cosas buenas, sin embargo creen que no las merecen, desean que otras personas los estimen y los amen y por ello tratan de probar que son lo bastante buenos para gustarle a los demás y tienden a conformarse con sentir que los necesitan.

Control: Muchos codependientes han vivido situaciones con personas que estaban fuera de control, causándoles penas y desengaños, presentan un miedo de permitir que los demás sean como son y dejar que las cosas sucedan de una manera natural, no pueden ver o manejar el miedo que sienten a la pérdida de control, piensan que ellos saben cómo deben ser las cosas y cómo debe comportarse la gente, tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o en su afán de dar consejos eventualmente fracasan en sus intentos o provocan la ira de los demás, se sienten frustrados y enojados, así como controlados por los eventos y la gente.

Dependencia: A menudo los codependientes no se sienten felices, contentos o en paz consigo mismos, buscan la felicidad fuera de si, por ello se pegan a personas que piensan les puede dar la felicidad, se sienten terriblemente amenazados por la pérdida de cualquier cosa o persona que creen les proporcione felicidad, a menudo estas personas no sintieron amor ni aprobación por parte de sus padres, no se aman a sí mismos, creen que otras personas no los pueden amar y no los aman, buscan desesperadamente amor y aprobación, creen que los demás nunca están cuando ellos

los necesitan, relacionan el amor con el dolor, más que querer sienten que necesitan a la gente, tratan de probar que son dignos de ser amados, se preocupan por si los demás los aman o si les caen bien, centran sus vidas alrededor de otras personas y toleran el abuso para sentir que la gente los sigue amando.

Límites Débiles: Los codependientes con frecuencia dicen que no toleran ciertas conductas de los demás, poco a poco incrementan su tolerancia hasta que pueden tolerar y hacer cosas que habían dicho que nunca harían, permiten que otros los lastimen sin embargo, pueden volverse intolerables.

Falta de Confianza: Los codependientes, no tienen confianza en si mismos, no confían en sus sentimientos, no confían en sus relaciones, decisiones ni confían en los demás.

Problemas Sexuales: Algunos codependientes tienen relaciones sexuales cuando no tienen ganas, aunque preferirían que los abrazaran, los protegieran y los hicieran sentirse amados, tienen miedo de perder el control, les es difícil de pedir lo que necesitan en la cama, se alejan emocionalmente de la pareja, reducen el sexo a un acto técnico y pueden llegar a perder interés por el sexo.

También las personas codependientes pueden ser extremadamente responsables o irresponsables; encuentran difícil el poder divertirse y ser espontáneos; se ríen cuando sienten ganas de llorar.

Las características mencionadas recalcan las conductas o reacciones del codependiente, ya que implican un sistema habitual de pensar, sentir y de comportarse hacia si mismo y hacia los demás, siendo autodestructivo. Estos hábitos pueden conducir a mantener a la persona en relaciones destructivas que no funcionan. Por ello, es importante presentarlos y brindar un panorama general de estos, teniendo en cuenta que no todas se presentan en una persona codependiente ya que va a depender de la individualidad de cada uno.

Además hay factores externos que propician la codependencia, los cuales nombraremos a continuación.

3.2 Factores que propician la codependencia

Existen ciertos factores que posibilitan el surgimiento de la codependencia, por ello resulta sumamente relevante conocerlos, para lograr un panorama más profundo del fenómeno de la codependencia a la violencia.

3.2.1 Factores Familiares

Uno de los principales factores que posibilita que se establezca la codependencia es la familia, ya que esta se encarga de cubrir las necesidades básicas de supervivencia y es también la primera y más importante fuente de información sobre el mundo. De ella se aprende lo que se ha de pensar y sentir sobre uno mismo y lo que se puede esperar de otros. El cimiento emocional de la vida se crea por obra de la manera en que se trata a los hijos, de la forma en que se tratan los padres, del tipo de mensajes que transmite su comportamiento y de la forma en que los hijos internamente manejan esa información (Forward, 1993).

Por ello, de un ambiente familiar se espera contribuya al desarrollo del conocimiento de sí mismo, confianza en sí mismo y autoestima en cada uno de los individuos que la conforman. Cuando dentro del entorno familiar no se cubren las necesidades básicas de cada uno de sus miembros, el niño comienza a desarrollar una personalidad codependiente para poder adaptarse a un ambiente que no satisface sus necesidades (Barnetche y Prieto, 1990; Forward, 1993).

Siendo así el estancamiento del desarrollo normal del niño da lugar al desarrollo del comportamiento codependiente, lo cual, se favorece especialmente en el seno de las familias disfuncionales en donde se presentan una inadecuada interacción entre

padres e hijos, represión de sentimientos, expectativas indefinidas, manipulación, control, sistema caótico de valores, actitudes rígidas, atmósfera desagradable, enfermedades frecuentes, relaciones dependientes, existen los golpes, así como la presencia de una disciplina dura con indiferencia que puede desarrollar consecuencias profundas y duraderas en la vida emocional de los hijos, dando lugar a la adquisición de una imagen negativa de sí mismo, la cual se conserva hasta la vida adulta. De esta forma los modelos de los padres contribuyen al desarrollo de la imagen, ya que durante este proceso se va aprendiendo mediante la identificación con ellos (Barnetche y Prieto, 1990; Goleman, 2000; Pietro, 2000).

Otra forma en la que se aprende de los padres, es a través de los mensajes que se transmiten por medio del comportamiento y de la interpretación que se hace de estos. Sin embargo, dentro de las familias disfuncionales el fundamento de lo que se transmite son mensajes negativos, tanto verbales como no verbales. Convirtiéndose en la base de la información que se usa sobre uno mismo y sobre los demás (Pietro, 2000 y Forward, 1993).

De tal forma lo que sentimos, la forma en que vivimos y lo que se cree, ha sido configurado por el sistema familiar al que se pertenece, por ello, se llegan a desarrollar papeles, que implican negar las propias necesidades e intentar satisfacer las de otros miembros de la familia, llegando a distorsionar la propia individualidad dentro del disfuncional ambiente familiar, dado que se carga con la responsabilidad de todo lo malo que sucede a su alrededor, convirtiéndose en pequeños adultos sobrecompensadores para remediar el malestar (Kage, 1991; Norwood, 2000) .

Otro factor a considerar es haber sufrido el abandono físico y/o emocional de uno de los padres o de ambos durante la niñez, ya que, es en esta etapa en la cual el ser humano aprende patrones emocionales, conductuales y psíquicos fundamentales para relacionarse posteriormente en su vida adulta y al presentar el abandono, lo que se aprende es una postura en la cual se sienten que tienen que luchar para que su pareja no los abandone.

Así estos factores que contribuyen para que presente la codependencia, son patrones aprendidos durante la niñez, provenir de hogares disfuncionales en donde no existió la libertad para la expresión de deseos, necesidades y sentimientos, ser hijo(a) de codependiente. Siendo así, la codependencia se origina cuando el individuo presenta una negación extrema de lo que ha vivido y continua su desarrollo en un mundo ficticio en donde siempre estará esperando el cambio del compañero, ya que no es capaz de aceptarlo pero cree que con su esfuerzo algún día su situación cambiará y en ese momento todo su sacrificio se verá recompensado (Andrade y Márquez, 2002).

3.2.2 Factores Culturales

La sociedad juega un papel clave en el desarrollo de la socialización del individuo, ya que esta brinda ciertas pautas que le indiquen lo que si puede y lo que no puede hacer en determinadas circunstancias para lograr un bien común. Otro rasgo fundamental de la cultura es la estima y el cuidado dispensado a las actividades psíquicas superiores, las tareas intelectuales, científicas y artísticas. En la cima de estas ideas se encuentra el sistema religioso, en el cual se dan las formaciones del ideal de los seres humanos, sus representaciones acerca de una perfección posible del individuo, del pueblo, de la humanidad y los requerimientos que se erigen sobre la base de tales representaciones.

La religión, por ejemplo, constituye un juego de elección y adaptación imponiendo a todos por igual su camino para conseguir dicha y protegerse del sufrimiento. Cuando el creyente se ve precisado a hablar de los designios de Dios, no hace sino confesar que no le ha quedado otra posibilidad de consuelo que la sumisión incondicional. Siendo así como este sistema de creencias puede influir en el desarrollo de la personalidad codependiente.

Además, muchas veces las indicaciones sobre cómo se debe ser, fomentan la parte externa de la conducta, de acuerdo con lo que los demás ven en las personas,

entonces, se trata de complacer y esto aumenta la dependencia, no de Dios, sino de lo que la gente espera.

En cuanto a la escuela, es otro lugar en donde en muchas ocasiones el niño es detenido en su desarrollo emocional y espiritual, ya que el sistema educativo da una gran importancia al pensamiento lógico, al estudio, al desarrollo de las capacidades de razonamiento, sin embargo, no le dan importancia a los sentimientos. Siendo así, el sistema escolar apoya constantemente el logro de metas a través de exámenes que refuerzan la necesidad de alcanzar más y más, compitiendo siempre, y causando en aquellos que no logran las mejores calificaciones un sentimiento de minusvalía constante que rebaja la autoestima y propicia que se desarrollen otros métodos para tener éxito presentándose la posibilidad de complacer a todos, siendo siempre el que consigue algo para el grupo o para el profesor, pues así logra sentirse aceptado, ya que sus calificaciones no son las mejores (Barnetche y Prieto, 1990).

Por otro lado, la sociedad ha respaldado tradicionalmente la idea de que las niñas son inferiores a los varones, de que carecen de capacidad para cuidarse por sí solas y de que las mujeres necesitan que los hombres velen por ellas. De igual forma los medios de comunicación como la prensa, la radio, la televisión y el cine presentan a los hombres como seres más fuertes, más competentes y más despiertos que las mujeres, a las que con frecuencia se pinta como demasiado emotivas, indecisas, de pensamiento disperso, pasivas, ilógicas, manipuladoras e incluso malévolas. Tales estereotipos contribuyen a dañar la capacidad que puede tener un individuo de verse como una persona fuerte y valiosa, ya que en ocasiones el bombardeo publicitario otorga lecciones de carácter débil. Este sistema de creencias, reforzado algunas veces por la identificación infantil con madres que son modelos de dependencia, prepara a los hijos a aceptar relaciones en las cuales abusan de ellos (Forward, 1993).

Schaeffer (1992), señala que todos los días la sociedad estimula al individuo de mil maneras buscar relaciones adictas, dado que la cultura idealiza e invita a la dependencia, puesto que el amor dependiente se muestra en la música, la literatura, el

cine y la televisión que ponen el énfasis en la sensación de que no podemos vivir sin otra persona.

Otro factor a considerar es el de las funciones asignados a cada sexo dentro de las familias en las diferentes culturas, puesto que todavía existen estereotipos de mujeres educadas a ser abnegadas, sumisas, hacendosas, a aceptar el maltrato, golpes y dominio, ya que una de las aseveraciones más aceptadas en la sociedad y que destruye tanto la verdadera libertad del hombre y de la mujer, es que las mujeres han nacido y deben ser enseñadas a complacer en todo a su pareja. Por otro lado, a los hombres se les enseña que no deben de expresar lo que sienten, ya que su papel de hombre se asocia con un nivel superior al de las mujeres, y por lo tanto, no pueden permitirse debilidades de ninguna índole, como mostrar sufrimiento, dolor o cualquier otro sentimiento. El hombre debe ser educado para controlar el mundo, su familia, y por supuesto, sus sentimientos; siempre se espera que él sea un triunfador, y vive tratando de realizar las expectativas de los demás, no importando que sean tratados injustamente, por ello la codependencia puede manifestarse en ambos géneros. Una vez dentro del círculo de la codependencia estas personas se olvidan de si mismas, sin preocuparse ni darse tiempo para desarrollar su propia personalidad, centrando su vida en esa otra u otras personas, dándole sentido a su existencia (Andrade y Márquez, 2002; González, 1991).

Los diferentes factores ya sean psicológicos o sociales, como las necesidades no satisfechas del ser humano en su infancia, que le han impedido madurar adecuadamente para adaptarse a las situaciones de la vida adulta de una forma sana y madura, por haber nacido en una familia disfuncional, la influencia de situaciones y condiciones en la escuela, en la iglesia o en la sociedad; potencian el desarrollo de una personalidad codependiente.

3.3 Consecuencias de la codependencia

Todas las características codependientes tienen por objeto ocultar el sentimiento que produce el sentirse inadecuado, sea esto real o imaginario, lo cual no permite que el codependiente se percate de su problema, sino hasta que presenta algunas de las consecuencias (ser violentado, depresión, etcétera), sin embargo y a pesar de éstas no siempre se toman las medidas necesarias para salir de la relación de codependencia a la violencia, aunque estas repercutan en su integridad física, psicológica y social (Kage, 1991; Andrade y Márquez, 2002). Lo cual es producto de acuerdo a la teoría cognitivo-conductual, de los pensamientos irracionales, producto de la percepción de los acontecimientos, que hacen que la gente piense y sienta de forma distorsionada y esto lo lleve a actuar de una forma no funcional, manteniéndose en relaciones de codependencia a la violencia.

Siendo así, algunas de las consecuencias de la codependencia son las siguientes:

En las etapas tardías de la codependencia, los codependientes pueden sentirse aletargados, deprimidos, por lo que se retiran y se aíslan, pueden llegar a abusar de sus hijos, o ser negligentes hacia ellos y hacia otras responsabilidades, se sienten desesperanzados, pueden pensar en el suicidio, volverse violentos, sufrir una enfermedad emocional, mental o física, experimentar trastornos en la alimentación y volverse adictos al alcohol y otras drogas (Forward, 1991).

Se sienten aletargados, es decir, disminuyen sus actividades cotidianas hasta poco a poco dejarlas, debido al desgaste físico y emocional, ya que centra toda su energía en componer la vida de su pareja (Beattie, 1992).

Al sentirse insatisfechos por lo que hasta en ese momento han logrado, presentan depresión y aislamiento, dado que sienten una tristeza grave y persistente sin

razón aparente que la justifique, la cual puede aparecer acompañada de varios síntomas psicosomáticos como las perturbaciones del sueño y de la comida, la pérdida de iniciativa, el autocastigo, el abandono, la inactividad y la incapacidad para sentir placer. El codependiente llega a presentar estados depresivos por que percibe la relación cada vez más conflictiva y asume que sus esfuerzos no han sido suficientes para lograr la modificación de la conducta en su pareja (Forward, 1991; Andrade y Márquez, 2002).

Las fuertes depresiones junto con la percepción por parte de la persona de que la vida es tan dolorosa que sólo la muerte puede proporcionar alivio, pueden desencadenar en actos suicidas, producir una sensación de incapacidad para cambiar las circunstancias de la vida y un sentimiento general de desesperanza ante cualquier cambio, lo que lleva a la elección de la muerte como una solución.

Por otro lado, también llegan a manifestarse violentos, iracundos y dominantes, ya que por lo general presentan estrés, comportamiento agresivo y la necesidad de descargar todas estas tensiones acumuladas en violencia física o verbal, llegando a desarrollar el ciclo de la violencia (Andrade y Márquez, 2002).

El enojo acumulado, además de que incapacita o paraliza a la persona cuando no se llenan sus expectativas, la lleva a debilitarse emocionalmente y físicamente, resultado de la frustración. Dando como consecuencia úlceras, fatiga, insomnio, hipertensión, subidas y bajadas de peso, dolores y enfermedades crónicas (dolores de cabeza, estomago y espalda), estrés y depresión (Barnetche y Prieto, 1990). También llegan a experimentar trastornos en la alimentación, sueño o volverse adictos al alcohol o drogas, como una forma de buscar satisfacción y de eludir el dolor.

Por ello, se opta por complacer, reprimiendo o negando los sentimientos, a través de la distorsión de la percepción de la realidad, lo cual trae consecuencias negativas para el individuo, pudiendo desarrollar o presentar alguna(s) de las anteriormente mencionadas. Debido a esto es importante poder incidir sobre este tipo

de fenómeno que causa daño a tantas personas que se ven envueltas en relaciones de codependencia a la violencia, ya que esto puede desembocar en la muerte de alguno de los miembros de la pareja o algún otro trastorno de salud, que puede ser originado por ideas suicidas o por extrema violencia por parte de la pareja.

Siendo así la relación de codependencia a la violencia puede presentarse en cualquier etapa de la vida, pero una etapa temprana es en el noviazgo, en especial en la adolescencia, ya que se considera, que es aquí donde comienza, dado que el/la joven se enfrenta a un proceso de desafíos o tareas para convertirse así en adulto.

La violencia en esta etapa se manifiesta de forma tan sutil que suele pasar inadvertida, como los pequeños chantajes, escenas de celos, comentarios sarcásticos. Ante estos eventos, lo más viable sería que la persona se alejará ante las primeras señales de violencia, ya que lo más peligroso de una relación destructiva es permanecer en ella. Sin embargo, el que una persona se mantenga en este tipo de relación es porque cree que estos eventos no volverán a presentarse, lo cual forma parte de un sistema de creencias que mantiene un círculo de violencia más severo.

Siendo así, para que exista una relación destructiva, se necesita de dos: el que abusa y el que se deja, las dos son actitudes disfuncionales que con el tiempo se irán volviendo cada vez más peligrosas, llegando a desembocar en la violencia intrafamiliar.

Por ello es vital abordar el tema del noviazgo en la adolescencia, el cual se desarrolla en el siguiente capítulo.

N

NOIAZGO EN LA

ADOLESCENCIA

“La relación es el espejo en el que te descubres.”

J. Krishnamurti

La adolescencia marca características en la etapa de noviazgo, en la que puede observarse muchos rasgos de la personalidad: sentido del humor, reacciones emocionales, capacidad de escuchar y comunicarse, hábitos, carácter, defectos, gustos y creencias. Así el noviazgo se considera como la etapa experimental en la que dos personas se relacionan para conocerse, estableciendo una relación afectiva de pareja en un contexto amoroso (Lammoglia, 2004).

En estas relaciones afectivas, en algunos casos, surgen sentimientos de no poder vivir sin el otro y que van acompañados del pavor a la pérdida, esto es un enganche, el inicio de una relación de dependencia que tiene mucho de destructividad y muy poco amor. La relación de dependencia puede empezar desde el noviazgo o en el transcurso de éste, se presentan rasgos de una relación destructiva en la que prevalece

la violencia, tomando el rostro de la sutileza, expresada con descalificaciones, pequeños empujones, pellizcos, ligeras prohibiciones y otras manipulaciones, las cuales, pueden desarrollarse de manera paulatina, cobrando mayor intensidad y frecuencia hasta reproducir círculos de codependencia a la violencia (Lammoglia, 2004, INMUJERES, 2002).

Por lo anterior, es de suma importancia dirigir la atención hacia la prevención de la codependencia a la violencia en adolescentes en etapa de noviazgo, con miras a evitar lo que mas tarde se convertiría en violencia intrafamiliar.

4.1 Adolescencia

Dentro de su desarrollo el ser humano atraviesa por distintas etapas, en donde se plantean problemas característicos y nuevas oportunidades de inserción en el mundo. Una de estas es la adolescencia, la cual constituye, un periodo de la vida en el que, con mayor intensidad que en otros, se aprecia, la interacción de las tendencias del individuo y las metas socialmente disponibles, comprendida aproximadamente entre los 12 y los 19 años de edad (Aguilar y Mayen, 1997).

Esta etapa vital parece condicionada tanto por determinantes biopsicológicas como socioculturales, de tal manera dentro de una sociedad adopta formas específicas y diversas, lo que lleva a reconocerlo dentro de un espacio y tiempo.

En cuanto a la esfera psicológica se interrelacionan el desarrollo cognitivo y el desarrollo moral, los cuales en esta etapa presentan momentos significativos, en los cuales está en juego la capacidad para el razonamiento abstracto y deductivo, así como para juzgar situaciones con base en reglas, límites y valores internalizados. Estas dos dimensiones son muy importantes porque inciden en la forma en que la persona puede reflexionar acerca de su realidad y sus acciones; pero también inciden positivamente en el desarrollo y ejercicio efectivo de las mencionadas capacidades, los espacios donde

se promueve la participación activa del/la adolescente en el análisis y solución de situaciones (Pignatiello, 2002).

Por otro lado, el enfoque sociocultural propone que el adolescente es un sujeto histórico cuya importancia radica en el rol que ha jugado en las instituciones sociales dentro de las cuales se construye y reconstruye constantemente a partir de todo un proceso de socialización (INMUJERES, 2002).

Algunos autores como Pignatiello, (2002); Aguilar y Mayen, (1997); conciben la adolescencia como una etapa socialmente construida a partir del significado dado a este proceso de desarrollo. Considerándola como una etapa de transición, ya que muchos de los conflictos y atributos psicológicos asociados a la adolescencia no son cualidades inherentes a una condición biológica, sino producto de las exigencias planteadas por la cultura a un grupo social y las condiciones en que se produce la transición de la infancia a la edad adulta.

La adolescencia está marcada por un conjunto de desafíos o tareas que el joven debe enfrentar en el proceso de convertirse en adulto. Estos desafíos pueden traducirse en términos de áreas de decisiones que los jóvenes deben tomar y que incluyen carrera u ocupación, elección de pareja y valores según los cuales orientarán su vida (Silva, 1994).

En el noviazgo se establecen las reglas del juego; aunque no se hablen ni queden escritas. Todos los fracasos y éxitos de parejas se vislumbran en esta etapa (Lammoglia, 2004).

4.2 Noviazgo

Durante la adolescencia se experimentan, usualmente, las primeras relaciones de pareja. Estos primeros romances, que suelen ocurrir dentro del grupo de amigos, así como en grupos institucionales (escuela, trabajo, voluntariados, etcétera) son

importantes para la conformación de la identidad y la autonomía durante el resto de la vida (Piagnatiello, 2002).

En esta etapa se dan los primeros noviazgos en los que se comparten sentimientos y problemas; se aprende a descubrirse a sí mismos y acrecentar las posibilidades de relación entre los dos sexos. En estas experiencias tempranas se presentan los patrones y tendencias que prevalecerán en la forma de relacionarse, dado que el noviazgo, es experimental en la forma que dos personas se relacionan para conocerse en ocasiones con miras de vivir juntos en el futuro (Lammoglia, 2004).

Para Auping (1995) (citado en: Escobar y Rodríguez, 2003) el noviazgo es una relación de pareja teniendo en común con el matrimonio que es exclusivo, pero difiere de él en cuanto que la relación todavía no es definitiva ni total, ya que la intimidad y el compromiso entre ellos va evolucionando; pero antes de llegar al matrimonio, la pareja de novios va probando y comprobando su capacidad de responsabilidad.

Complementando lo anterior para Diosdado, Argüello y Flores (2001), el noviazgo comprende las tres primeras etapas de la relación de pareja, es decir, el encuentro, la elección y la idealización o enamoramiento (citado en: Escobar y Rodríguez, 2003).

La 1ª. El encuentro:

El noviazgo se inicia con el encuentro entre dos personas, en el cual éstos se dan cuenta de que juntos pueden formar una pareja. Se da por un proceso de atracción y de cortejo.

Existen tres tipos de atracción: *a) atracción física* donde para atraer a la persona que nos interesa es necesario tener cierta apariencia atractiva o física para que la otra persona se fije en nosotros, *b) atracción intelectual* que radica en que tengan de qué hablar, de coincidir con los aspectos que al otro(a) le interesan, formas de pensar, y *c)*

atracción afectiva en la cual se da la comunicación, el amor, el enamoramiento, la intimidad, un entendimiento y afinidad entre cada una de las partes, siendo cada vez más profundo.

Con respecto al cortejo, Morris (1973) (citado en: Escobar y Rodríguez, 2003), se refiere a los ritos sociales que se desarrollan previamente al matrimonio, es el medio mediante el cual dos seres se conocen, intercambian vivencias y emociones, muestran un comportamiento experimental y ambivalentes que implica conflictos entre el miedo y la atracción sexual.

La 2ª. La elección:

La mayoría de las personas no se eligen primordialmente para satisfacer necesidades sexuales, económicas o sociales, sino para cubrir necesidades psicológicas (como sentirse solos, protegidos, comprendidos y amados) lo cual se puede constatar de manera fácil en la terapia de pareja. La unión de los dos es prevista más como un medio para alcanzar compañía, apoyo emocional mutuo y sobre todo una íntima relación en la cual compartir todos los aspectos de la vida.

La 3ª. El enamoramiento:

Dentro del noviazgo el enamoramiento es un singular fenómeno que tiene la virtud de cambiar todo nuestro modo de ver la vida y sobre todo a la persona amada. Es un estado emocional surcado por la alegría y la satisfacción de encontrar a otra persona que es capaz de comprender y compartir tantas cosas.

Es importante reconocer que desde el proceso de noviazgo puede presentarse codependencia a la violencia. Ya que investigaciones realizadas por INMUJERES (2005) señalan la presencia de la violencia en el noviazgo debido a que este tipo de relaciones de pareja en adolescentes, muchas veces, resultan invisibles pues se piensa que éste es un problema de parejas adultas. Sin embargo, durante esta etapa se

pueden presentar dinámicas y efectos similares a las que ocurre en las parejas conyugales.

A través de la revisión bibliográfica que se ha hecho en los capítulos anteriores se ha encontrado que al abordar el tema de violencia es escasa la información que hace referencia a la codependencia, sin embargo, en el tema de la codependencia sí se considera a la violencia como elemento relevante ante dicho problema.

Es por ello que al hablar de violencia se considera que existen dos agentes principales, es decir, el que ejerce la violencia y el que la acepta, dejando entrever la existencia de una relación codependiente que mantiene a estos agentes en un ciclo de violencia.

Con base en la investigación realizada se considera relevante abocarnos a la codependencia a la violencia en el noviazgo, ya que investigaciones realizadas por INMUJERES (2005), institución que tiene por objetivo promover la equidad de género en los programas y acciones de gobierno y vincularse, al mismo tiempo, con las mujeres de la comunidad, revelan que 9 de cada 10 mujeres han tenido noviazgos violentos. También consultaron algunos datos de organismos especializados y encontraron frecuencias de la problemática en 6 de cada 10 casos denunciados. Estos indicadores resaltan la necesidad de poner especial atención en el momento en que las personas comienzan sus primeras relaciones amorosas, es decir, la etapa del noviazgo en la adolescencia, como medida de prevención y promoviendo habilidades de afrontamiento ante dicha problemática.

Siendo así, se considera describir los tres niveles de prevención los cuales permitirán ampliar el panorama y desarrollar estrategias preventivas dando lugar a una propuesta ante esta problemática en función de una prevención primaria.

4.3 Prevención

El tema de prevención en nuestros días ha tenido un papel activo no sólo a nivel de salud sino también en políticas públicas que intervienen en problemáticas de orden social.

De esta manera la participación de la Psicología en materia de prevención es de suma importancia porque toma en cuenta que los fenómenos sociales interactúan en el individuo, así como la influencia que ejercen sobre este, por ello resulta imprescindible retomar el tema de la prevención.

Para Massün (1991), es una manera de evitar que algo malo suceda. Es un proceso dinámico y asertivo que a través de estrategias teórico-prácticas promueven el bienestar físico, psicológico y social del individuo y la comunidad.

La finalidad de la prevención es evitar la aparición de riesgos para la salud del individuo, de la familia y de la comunidad. Implica actuar para que un problema no aparezca o en su caso, para disminuir sus efectos, esto se logra a través de la investigación, del trabajo en equipo, el conocimiento, la iniciativa y la creatividad. Contribuyendo así a que los individuos adquieran las habilidades necesarias para enfrentar problemáticas; ejerciendo sus derechos en pro de la salud, el respeto y la dignidad.

Al respecto Ribes (1984) (citado en: Figueroa y Valdez, 2000) considera que la prevención es “atacar las condiciones que dan origen al problema antes de que aparezca” (p.46). Así mismo señala que para un profundo análisis, esta se presenta en tres niveles:

- Prevención Primaria
- Prevención Secundaria
- Prevención Terciaria

4.3.1 Prevención Primaria

Las acciones de prevención primaria, se ejercen frente a la población en general, con miras a evitar que en ella surjan, y en este caso, se desarrollen personalidades codependientes así como violentas, lo que puede dar lugar a las víctimas o victimarios.

Con éste tipo de prevención se trabaja en donde se presentan factores de riesgo o aún no se han desarrollado problemas, es una intervención temprana en el niño, en el ambiente familiar o en la escuela. Buscando fomentar el desarrollo de habilidades cognoscitivas y mejorar las prácticas educativas. En la familia se busca identificar el tipo de disfunción relacionada con la aparición de estas conductas y los procesos intrafamiliares que influyen en la disfuncionalidad.

Roemer (2001), determina que la educación puede identificarse como un elemento indispensable para conocer los actos permitidos y los límites legales en los que se inscriben las conductas; se puede suponer que la educación anima el desarrollo de la conciencia moral y cívica del individuo. Dado lo anterior, la política pública debe establecer que las campañas de prevención sean dirigidas en especial a los niños y jóvenes entre 14 y 26 años, considerados como públicos de mayor propensión y vulnerabilidad. Con este mismo objetivo es importante atender a los padres y a los educadores, puesto que ellos son el primer entorno social de los niños, de esta manera facilitan y refuerzan las campañas propuestas, pues de lo contrario difícilmente encontraría eco en la sociedad.

4.3.2 Prevención Secundaria

González (1998) dice que este nivel apunta, a aquellos grupos de la población en situación de riesgo o peligro, entre los cuales se encuentran ciertas minorías étnicas, sectores con pobreza y algunos parasociales (vagos, mendigos, prostitutas,

toxicómanos, etc.), se trata de ayudar, estimular o asistir y no de internar en centros de reeducación.

En este nivel se interviene con individuos que aunque presentan cierto riesgo, todavía no presentan indicadores de conducta antisocial. En este nivel, en la familia se da entrenamiento en habilidades parentales para padres de niños que presentan desórdenes de conducta (Cuevas, 2003).

La prevención secundaria es una estrategia viable en la reducción de la incidencia y prevalencia de la conducta antisocial; además, establece las condiciones necesarias para tal propósito, las limitaciones en el mantenimiento a largo plazo de los resultados, la especificidad del efecto sobre los factores específicos, la mediación de variables individuales, familiares, contextuales y situacionales en intervenciones de eficacia, la maleabilidad de ciertos predictores, la vulnerabilidad evolutivamente determinada y la acción tanto simultánea como compleja de individuos y factores que han de considerarse en el diseño, instrumentación, evaluación y mantenimiento de las intervenciones en prevención para que interrumpen el curso iniciado de las conductas problemáticas.

4.3.3 Prevención Terciaria

En opinión de Roemer (2001), la rehabilitación o tratamiento es un conjunto de políticas encaminadas a lograr la reintegración de las personas a la sociedad. En este sentido, se le puede considerar como una situación de tipo particular, pues su objetivo es disminuir la tendencia de un individuo a reincidir en su problemática. La prevención terciaria, dirigida al individuo codependiente de la violencia, se enfoca en su tratamiento y a la necesidad de evitar su reincidencia.

Con base en lo anterior se puede decir que la prevención tiene gran relevancia en cualquiera de sus tres niveles, pero específicamente en su nivel primario, por lo que

es necesaria una prevención a nivel comunitario, que pueda abarcar un mayor número de la población.

Cabe mencionar que no hay muchas aportaciones a la problemática de la codependencia a la violencia en el noviazgo, por ello, es interesante que se abran las posibilidades para intervenir en la prevención primaria, llevando a cabo acciones que pueden ser realizadas por psicólogos.

Para mejorar la prevención se debe comprender mejor el fenómeno de la codependencia a la violencia, esto se puede realizar iniciando o abriendo líneas de investigación ante esta problemática, además de realizar un análisis detallado del fenómeno, de tal manera que se pueda incidir sobre el nivel primario de prevención, con el cual se puede elevar el nivel de capacitación de los profesionales para que puedan ofrecer herramientas teórica-metodológicas, en este caso a los adolescentes, de las diversas formas en cómo se manifiesta la codependencia a la violencia en el noviazgo y el cómo afrontarlo, así como trazar planes coordinados de prevención.

Es importante implementar programas enfocados a la atención del sector juvenil en su etapa de noviazgo ya que es un sector en donde la vida de los adolescentes adquiere especial interés debido a la toma de decisiones y transiciones cruciales que influirán en los logros alcanzados en etapas posteriores de sus vidas partiendo del hecho de que aunque todavía no exista la codependencia a la violencia en el noviazgo se pueda prevenir a futuro.

Por tanto una persona codependiente es aquella dependiente de otra persona, que a su vez, es dependiente a él/ella como pareja, o al alcohol, o al dinero. El codependiente ha aprendido un patrón de conductas para relacionarse con su pareja, creado por ideas irracionales, como creer que necesita la aprobación de los demás o como la idea de ser responsable del otro, en cuanto a sentimientos, pensamientos y acciones, lo cual le permite permanecer en una relación de violencia visualizada como una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza, ya sea física,

psicológica, económica, e implica la existencia de un arriba y un abajo, reales o simbólicos, que aceptan habitualmente la forma de roles complementarios y de poder.

Por ello el trabajo en éste campo es necesario para que se mejoren los métodos existentes y se desarrollen procedimientos preventivos que se apoyen en los resultados obtenidos y que, por ende, proporcionen beneficios reales a la sociedad.

Es así que el objetivo del presente es el de implementar y aplicar un taller de habilidades de afrontamiento de la codependencia a la violencia en adolescentes en la etapa de noviazgo a partir del cual se desarrolla el siguiente trabajo.

METODOLOGÍA

“La vida en común de dos seres libres es para ambos un enriquecimiento, y en las ocupaciones del otro cada uno encuentra el estímulo de su propia independencia.”

Simonne de Beauvoir

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Pregunta de investigación:

¿Cómo prevenir una relación de codependencia a la violencia?

Objetivo:

Implementar y aplicar un taller de habilidades de afrontamiento de la codependencia a la violencia en adolescentes en la etapa de noviazgo.

Hipótesis:

Si se implementa y aplica un taller de habilidades de afrontamiento de la codependencia a la violencia en adolescentes en la etapa de noviazgo, los participantes desarrollaran habilidades que les permitan afrontar dicha problemática.

Hipótesis Nula:

El que se implemente y aplique un taller de habilidades de afrontamiento de la codependencia a la violencia en adolescentes en la etapa de noviazgo, no influirá en que los participantes desarrollen habilidades que les permitan afrontar dicha problemática.

Tipo de estudio:**Preexperimental**

Hay manipulación de las variables, pero no un control total de variables extrañas.

Sujetos:

Se trabajó con un grupo de 6 adolescentes, 4 mujeres y 2 hombres, cuyas edades se encontraban entre los 17 y 22 años.

Materiales:

- Pizarrón
- Rotafolios
- Plumones
- Bolígrafos
- Hojas blancas y de colores
- Gafetes

Instrumento:

Cuestionario de 24 reactivos, desarrollado por las investigadoras, que permitió identificar situaciones de codependencia a la violencia y sus actitudes ante dicha problemática.

Lugar:

Se realizó en un aula de 5 x 4 metros.

Definición de variables:**Variable Dependiente:**

Desarrollo de habilidades: Adquisición del conocimiento de los temas de la codependencia a la violencia en la etapa del noviazgo.

Variable Independiente:

Taller: Información y habilidades modeladas dirigidas a los adolescentes.

PROCEDIMIENTO**Diseño de investigación:****Preprueba – Postprueba**

A un grupo de le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental; después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al tratamiento para ver qué nivel tenía el grupo en la variable dependiente antes del estímulo.

$$G \quad O_1 \quad X \quad O_2$$
Formas de muestreo:**Muestra No probabilística**

La elección de los elementos depende del proceso de toma de decisiones del investigador, así como de los objetivos del estudio y del esquema de investigación.

Sujeto – tipo

Este tipo de muestra se utiliza en estudios y en investigaciones, donde el objetivo es la riqueza, profundidad y calidad de la información. Tiene que reunir determinadas características acorde con la investigación.

Tipo de análisis:**Mixto**

Analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio.

5.1 TALLER “¿CÓMO TE AMO?”

SESIÓN I: “TE REGALO MIS OJOS”

Objetivo Específico: Detectar si los adolescentes contaban con habilidades de afrontamiento ante una relación de codependencia a la violencia en el noviazgo.

Paso 1: Las coordinadoras realizaron la técnica de presentación “¿Quién soy yo?” (Anexo No.2), con el objetivo de lograr que los participantes se conocieran y realizaran la integración del grupo.

Paso 2: Posteriormente las coordinadoras presentaron el encuadre sobre los ejes principales del taller.

Paso 3: Enseguida las coordinadoras administraron el instrumento (Anexo No.3).

Paso 4: Para finalizar la sesión las coordinadoras proyectaron la película “Te doy mis ojos”, con el fin de ir introduciendo al grupo al tema de la violencia.

Paso 5: Se llevó a cabo una evaluación de la sesión (Anexo No.4).

Paso 6: Se llevó a cabo una técnica “La cacería” (Anexo No.5) para cerrar la sesión.



SESIÓN II: “¿FLORES?! ¿YA PARA QUÉ?”

Objetivo Específico: Que los participantes conocieran la problemática de la violencia, su ciclo y las formas en las que se puede presentar.

Paso 1: Las coordinadoras llevaron a cabo una retroalimentación de la sesión anterior.

Paso 2: Las coordinadoras expusieron el tema de la violencia y su ciclo.

Paso 3: Posteriormente tuvo lugar la técnica “El festival artístico” con el objetivo de reafirmar el conocimiento de los participantes (Anexo No.6).

Paso 4: Las coordinadoras expusieron los tipos de violencia.

Paso 5: Al finalizar la exposición las coordinadoras abrieron un espacio para que los participantes comentaran sus dudas acerca del tema y a su vez se retomó la proyección de la película “Te doy mis ojos” para dar inicio al debate.

Paso 6: Se llevó a cabo una evaluación de la sesión (Anexo No.4).

Paso 7: Se realizó la técnica “Arbolito de navidad” (Anexo No.7) para cerrar la sesión.



SESIÓN III: “CONTIGO HASTA...”

Objetivo Específico: Que los participantes adquirieran el conocimiento de la problemática de la codependencia.

Paso 1: Las coordinadoras llevaron a cabo una retroalimentación de la sesión anterior.

Paso 2: Se realizó la técnica “Lluvia de ideas” (Anexo No.8), para que a través de ésta los participantes generaran su propio concepto de la codependencia.

Paso 3: Posteriormente las coordinadoras dieron a conocer el tema de la codependencia.

Paso 4: Se llevó a cabo una técnica “Los comerciales” (Anexo No.9) para reafirmar el conocimiento adquirido.

Paso 5: Enseguida las coordinadoras abrieron un espacio para que los participantes comentaran su experiencia a través del debate.

Paso 6: Se llevó a cabo una evaluación de la sesión (Anexo No.4).

Paso 7: Se realizó una técnica “Trofeos de oro” (Anexo No.10) para cerrar la sesión.



SESIÓN IV: “EL ROSTRO DE MI ¡¿AMOR?!”

Objetivo Especifico: Que los participantes adquirieran el conocimiento de que la codependencia a la violencia puede presentarse en la etapa del noviazgo.

Paso 1: Las coordinadoras llevaron acabo una retroalimentación de la sesión anterior.

Paso 2: Se inició con la técnica “¿Conociéndote o te conozco?” (Anexo No.11) para que los participantes identificaran la importancia de conocer a la pareja.

Paso 3: Al terminar la técnica las coordinadoras abordaron el tema del Noviazgo.

Paso 4: Posteriormente se llevó a cabo la técnica de “El perdón” (Anexo No.12) con el objetivo de vivenciar el proceso del perdón.

Paso 5: Enseguida las coordinadoras abrieron un espacio para que los participantes comentaran su experiencia a través del debate.

Paso 6: Se realizó una evaluación de la sesión (Anexo No.4).

Paso 7: Se llevó acabo una técnica para cerrar la sesión “Un regalo de felicidad” (Anexo No.13).



SESIÓN V: “EL CRISTAL DONDE TE MIRAS”

Objetivo Específico: Que los participantes reconocieran las bases que influyen para obtener un adecuado autoconcepto.

Paso 1: Se realizó una retroalimentación de la sesión anterior.

Paso 2: Las coordinadoras dieron a conocer cómo se conforma el autoconcepto.

Paso 3: Las coordinadoras dirigieron la técnica “Acentuando lo positivo” (Anexo No. 14) para que los participantes reconocieran que poseen un valor inestimable.

Paso 4: Las coordinadoras dirigieron la técnica “Reconstruyéndome” (Anexo No. 15) con el fin de que los participantes identificaran los sucesos que les afectan.

Paso 5: Enseguida las coordinadoras abrieron un espacio para que los participantes comentaran su experiencia a través del debate.

Paso 6: Se realizó una evaluación de la sesión (Anexo No. 4).

Paso 7: Se llevó acabo una técnica para el cierre de la sesión “Regalos simbólicos” (Anexo No. 16).



SESIÓN VI: “ROMPIENDO CADENAS”

Objetivo Específico: Que los participantes adquirieran los elementos necesarios para desarrollar una adecuada comunicación.

Paso 1: Se llevó a cabo una retroalimentación de la sesión anterior.

Paso 2: Para lograr una mejor comprensión, las coordinadoras abordaron el tema de la comunicación.

Paso 3: Se realizó la técnica “Obstáculos en la comunicación” con el fin de que los participantes conocieran los elementos básicos de la comunicación (Anexo No. 17).

Paso 4: Enseguida las coordinadoras presentaron el tema de asertividad como un elemento básico de una adecuada comunicación.

Paso 5: Posteriormente se llevó a cabo la técnica “No quiero pero ¿cómo lo digo?” con el objetivo de que los participantes generalizaran conductas asertivas a su vida diaria (Anexo No. 18).

Paso 6: Se llevó a cabo la técnica “Comunicándome” para reafirmar los elementos básicos de la comunicación (Anexo No. 19).

Paso 7: Enseguida las coordinadoras abrieron un espacio para que los participantes comentaran su experiencia a través del debate.

Paso 8: Se realizó una evaluación de la sesión (Anexo No. 4).

Paso 9: Se llevó a cabo la técnica “Llegando a ser” (Anexo No. 20) para cerrar la sesión.



SESIÓN VII: “EL CALLEJÓN CON SALIDA”

Objetivo Específico: Que los participantes adquirieran los elementos básicos para la solución de problemas.

Paso 1: Se realizó una retroalimentación de la sesión anterior.

Paso 2: Para continuar las coordinadoras mostraron los puntos básicos para llegar a una resolución de problemas.

Paso 3: Se llevó acabo la técnica “Test de planeación” con el fin de que los participantes pusieran en práctica los pasos para la solución de problemas (Anexo No.21).

Paso 4: Se llevó acabo un ensayo conductual a través de la técnica “Sociodrama” con el objetivo de que los participantes llevaran a cabo la solución de problemas (Anexo No.22).

Paso 5: Enseguida las coordinadoras abrieron un espacio para que los participantes comentaran su experiencia a través del debate.

Paso 6: Se llevó acabo una evaluación de la sesión (Anexo No.4).

Paso 7: Se realizó la técnica “Por cualidades” (Anexo No.23) para cerrar la sesión.



SESIÓN VIII: “PUNTO Y APARTE”

Objetivo Específico: Detectar si los participantes adquirieron los conocimientos y habilidades para afrontar situaciones de riesgo de la codependencia a la violencia en el noviazgo.

Paso 1: Se llevó acabo una retroalimentación de los temas abordados en el transcurso de las sesiones.

Paso 2: Posteriormente se les administró un instrumento (Anexo No.3).

Paso 3: Se abrió un espacio para aclaraciones, dudas y comentarios.

Paso 4: Se procedió a que los participantes evaluaran el taller (Anexo No.4).

Paso 5: Se realizó la técnica “Brindis simbólico” (Anexo No.24) para el cierre de sesión.

Paso 6: Se llevó cabo una técnica “La boda” (Anexo No.25) para la clausura del taller.



5.2 DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

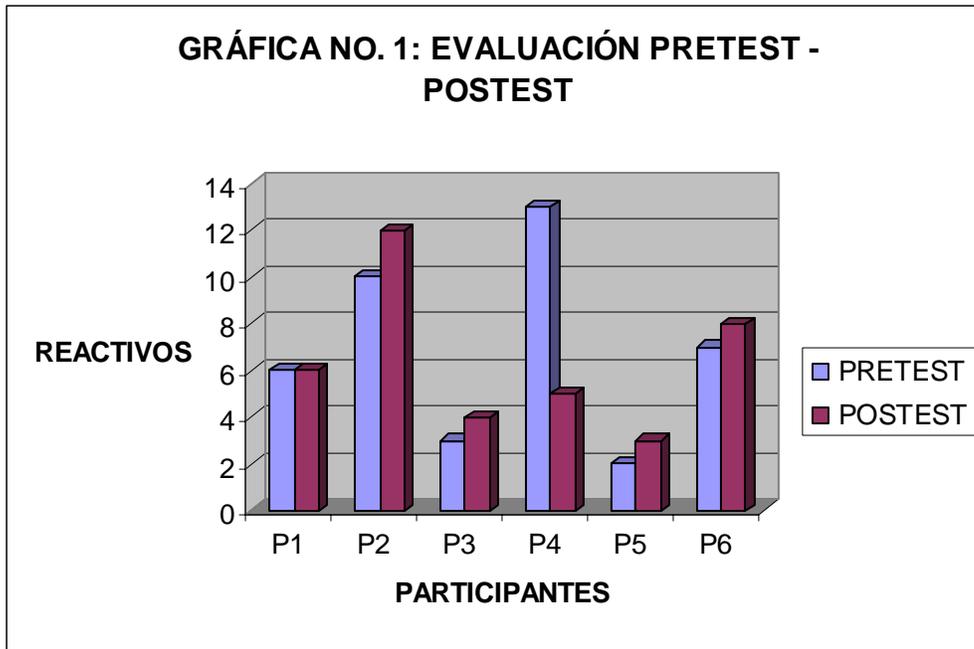
Lo hallado dentro de este trabajo de tesis se expondrá a lo largo de este apartado de la siguiente manera: primero se ofrecerá una descripción general de la evaluación Pretest – Postest; realizada a 6 participantes, posteriormente se hará la descripción de lo encontrado en el debate realizado por los participantes y finalmente se describirá lo obtenido en las evaluaciones de cada sesión del taller, con el fin de ofrecer un análisis detallado sobre el tema de codependencia a la violencia en el noviazgo.

De acuerdo a la evaluación pretest (tabla y gráfica No.1) se encontró que de 20 reactivos correspondientes a “si identifican si han vivido una situación de codependencia a la violencia”, 4 participantes respondieron entre 2 y 7 reactivos afirmativamente, lo que significa que son personas que no identifican o que no han presentado conductas codependientes a la violencia en la relación de noviazgo, mientras que 2 participantes respondieron entre 10 y 13 de estos de forma afirmativa a las situaciones planteadas, es decir, que al contrario de las puntuaciones bajas estas muestran que son personas que si identifican o que han presentado conductas codependientes a la violencia en su relación de noviazgo. No obstante, en el postest, 5 participantes respondieron entre 3 y 8 de forma afirmativa y uno respondió a 11 afirmativamente lo que nos muestra un cambio en sus respuestas al identificar situaciones de codependencia a la violencia en una relación de noviazgo.

TABLA NO. 1 EVALUACIÓN PRETEST – POSTEST

PARTICIPANTES	PRETEST	POSTEST
P1	6	6
P2	10	12
P3	3	4
P4	13	5
P5	2	3
P6	7	8

Datos obtenidos por los participantes en la evaluación Pretest – Postest



Datos obtenidos por los participantes en la evaluación Pretest – Postest

El que las frecuencias hayan cambiado en el postest, se puede atribuir a la percepción de los participantes respecto a los comportamientos que identifican en una relación de noviazgo que pueden ser o propiciar conductas codependientes en ésta, ya que durante el taller mencionaron “no tener conocimiento de que determinadas conductas son de codependencia a la violencia”, por ejemplo *si yo hubiera conocido que el que mi novio me chantajeara era violencia psicológica, no me hubiera sentido culpable de tener más estudios que él y hubiera manejado la situación sin permitir que me dañaran tanto*. También se presentó un caso en el que la frecuencia disminuyó, ya que en el pretest se observó que identificó situaciones de codependencia a la violencia en una relación de noviazgo, sin embargo, en el postest, en sus repuestas expresó de igual manera identificarlas pero ahora manifestó el no aceptar estas situaciones en su persona.

Por otro lado, sólo un participante se mantuvo constante en sus respuestas no encontrándose cambio alguno, es decir, identifica pero no reconoce en ninguna de las evaluaciones haber vivido situaciones de codependencia lo cual puede atribuirse a su

forma de pensar, tipo de educación, tipo de aprendizaje, relación familiar y el entorno en el que interactúa, lo cual de alguna manera no permitió que a través del taller aprendiera a identificar estas.

En general se encontró que existieron, aunque en un bajo índice, cambios relacionados con la información brindada tanto para identificarlos como para desarrollar y adquirir habilidades que permiten afrontar la problemática de codependencia a la violencia en el noviazgo, ya que se abordaron temas de: autoconcepto, comunicación, asertividad y solución de problemas. Así mismo la información brindada con respecto a la codependencia, violencia y noviazgo contribuyó para que los participantes conocieran e identificaran conductas de codependencia a la violencia en el noviazgo ya que no las consideraron como tales y menos como un problema sino como parte de la relación de noviazgo.

Una vez analizado la información general de la evaluación Pretest – Postest, es de destacar la importancia que tienen las cogniciones en los procesos psicológicos humanos debido que a partir de la forma como cada individuo piensa o desarrolla sus pensamientos, esto influirá en la manera cómo se comporten y propicien los diferentes roles que establecen con los demás, en este caso con su pareja. Por tanto, para ofrecer un análisis más completo es importante retomar el debate filosófico¹, el cual fue punto clave a lo largo del taller, ya que esto permite conocer e identificar los pensamientos de los participantes y los cambios que se fueron presentando en ellos con respecto al tema de codependencia a la violencia en el noviazgo.

Cabe destacar que algunos debates fueron iniciados por participantes que desertaron en las primeras sesiones del taller, sin embargo, fueron sus aportaciones/experiencias/comentarios, elementos que propiciaron el desarrollo de algunos debates y en ocasiones fueron retomados como enunciados ejes en la discusión en los debates de los participantes que concluyeron el taller, por ejemplo, *yo regresaba con mi novio aunque no quería pero mi mamá me insistía en que era buen*

¹ Caballo, V. (1991). La terapia racional emotiva una conversación con Albert Ellis. Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Siglo XXI. Madrid, España.

muchacho y le diera otra oportunidad; mi novia me presionaba mucho para que tuviéramos relaciones sexuales porque quería tener un bebé, yo la quería mucho pero no quería tener un bebé con ella en ese momento. Siendo así tanto los participantes que concluyeron el taller como los que no lo hicieron presentaron pensamientos irracionales, por lo que se presentarán aquellos diálogos representativos de aquellos quienes concluyeron el taller.

A partir del tema de violencia, el cual tenía por objetivo que los participantes conocieran la problemática de esta, su ciclo y las formas en las que se presenta, se originó un debate con base en escenas de la película proyectada “Te doy mis ojos.”

En esta sesión la participante, comento que “yo pase por una situación similar a la de los diferentes tipos de violencia” (física, psicológica, económica y sexual).

Ejemplo:

Coordinadoras: ¿a qué te refieres?

Participante 1(L): pues que mi novio me lastimo mucho....

Coordinadoras: ¿puedes ser más específica?

Participante 1(L): ... que mi novio se enojaba mucho y se quedaba callado cuando yo estaba con mis amigos o cuando estábamos solos y yo hacia un comentario de mis amigos, él decía que en ese momento debía ser sólo de nosotros dos y de aquí se hacía una discusión más grande y alzaba la voz...

Coordinadoras: ¿y tú qué hacías cuando estaban con tus amigos?

Participante 1(L): ... me sentía mal y trataba de arreglar la situación...

Coordinadoras: ¿y cómo arreglabas la situación?

Participante 1(L): ... le decía que si quería nos podíamos ir a otro lado y decía que sí...

Participante 3 (B): ¿y preferías dejar a tus amigos por irte con tu novio?

Participante 1(L): ... sí porque prefiero estar con él para que no se enoje...

Coordinadoras: ¿Tú que hubieras hecho “B”?

Participante 3 (B):... pues ahora que me doy cuenta no lo haría porque cada quien tiene derecho a estar con sus amigos...

Coordinadoras: “L” ahora con lo que acaba de decir “B” ¿qué opinas? ¿Sigues con la misma idea de que debes estar solamente con tu novio aunque tengas que dejar de relacionarte con tus amigos?

Participante 1(L): .. Pues no pero no quiero que termine conmigo, aunque cada quien puede decidir sobre sus amistades...

Este diálogo permite visualizar que aún las parejas mantienen la idea errónea o disfuncional de que al estar dentro de una relación se tiene posesión del otro, es decir, que el propio tiempo o espacio personal tiene o debe ser exclusivo de su pareja, lo cual se demuestra a través del aislamiento de amistades o familiares, fomentando conductas codependientes que pueden ser violentas durante el noviazgo.

Con base en el tema de codependencia, el cual tenía por objetivo que los participantes conocieran esta problemática se originó el siguiente debate:

Participante 2 (N):...creo que tengo características codependientes...

Coordinadoras: ¿por qué lo dices?

Participante 2 (N):...porque cuando discuto con mi novio, aunque yo no haya tenido la culpa, me siento culpable y siento que en cualquier momento podemos terminar...

Coordinadoras: ¿por qué te sientes así si en verdad no tuviste la culpa?

Participante 2 (N): porque creo que yo debo hacer que las cosas funcionen bien...

Coordinadoras: ¿y por qué debes hacer que las cosas funcionen bien?

Participante 2 (N):...porque así no me va dejar...

Coordinadoras: ¿y si te deja que pasa?

Participante 2 (N): ...pues no sabría que hacer...

Coordinadoras: ¿y en verdad crees que al estar con él vas a saber qué hacer?

Participante 2 (N):...mmm... ¿cómo no entiendo?

Coordinadoras: si que si es necesario estar con él para que realices tus cosas, porque no sólo tu relación con él es lo único que tienes...

Participante 2 (N):...pues no...

Coordinadoras: entonces ¿a parte de tu relación qué más tienes?

Participante 2 (N):... a mis amigos, a mi familia, la escuela...

Coordinadoras: sabes es normal que ante la ruptura de una relación cualquiera que sea, en la cual puedas perder a una persona que es muy importante para ti, sientas dolor, tristeza o desilusión, sin embargo, esto no significa que ya no puedas seguir adelante, ya que puedes superarlo y seguir alcanzando tus metas.

De acuerdo en este diálogo se puede decir que la presencia de creencias irracionales que se derivan de los absolutistas “tengo que”, “debo”, “estoy obligado a”, etc., provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas, por ejemplo, depresión, ansiedad, culpabilidad o miedo. Reflejándose, en este caso, en que la participante se sentía responsable de que la relación funcionara, ante lo cual desarrolló sentimientos de culpabilidad y miedo ante la idea o amenaza de una ruptura en la relación. Además se encontró que presenta características de una persona codependiente tales como: dependencia, falta de confianza en sí mismo, control, baja autoestima y límites débiles.

En la sesión sobre solución de problemas donde se tuvo como objetivo que los participantes adquirieran elementos básicos para la solución de problemas, se origino el siguiente debate.

Coordinadoras: ¿qué pasaría si tu novio llega tarde a la cita que tienen?

Participante 3 (B):...pues le diría “... ¿qué te pasa porque llegas hasta ahora?”...

Coordinadoras: ¿así de enojada se lo dirías?

Participante 3 (B): ...pues sí porque me da coraje que llegue tan tarde...

Coordinadoras: y ¿no crees que al contestarle así, vas a generar una discusión?

Participante 3 (B): ¿por qué?

Coordinadoras: ...porque estás alterada y tu comportamiento genera una reacción en el otro, en este caso puede que tu novio te conteste de la misma forma en la que tu le estas hablando.... o ¿no?

Participante 3 (B): pues sí, entonces ¿qué hago?

Coordinadoras: Lo más recomendable es que te calmes y escuches la razón por la cual tu novio llegó tarde. Tal vez surgió un problema que le impidió llegar a tiempo y comunicarse contigo...

Participante 3 (B): es que a mí me molesta que lleguen tarde porque creo que no va a llegar y me va a dejar esperando como tonta...

Coordinadoras: y ¿por qué crees que no va a llegar?

Participante 3 (B): porque ya se tardó y ya no me quiere ver...

Coordinadoras: y si llega tarde, tú ¿qué haces?

Participante 3 (B): pues me enoja y le empiezo a reclamar...

Coordinadoras: y ¿no crees que haciendo eso estarías generando un problema?

Participante 3 (B): y entonces, ¿qué hago?

Coordinadoras: es que volvemos a lo mismo, necesitas calmarte y escuchar, y así evitarás que se origine un problema.

A partir de este diálogo se puede apreciar que el enojarse genera comportamiento impulsivo que se lleva a cabo a través de reclamaciones por parte de la participante, lo cual puede ser por los pensamientos creados durante el tiempo de espera aunado a la falta de seguridad en sí misma, lo cual puede generar un problema y verse envuelta en una situación de violencia al reclamar y propiciar una discusión o comportamientos agresivos tanto verbales como no verbales.

Como se pudo observar estos diálogos nos permiten apreciar pensamientos irracionales que impidieron el establecimiento de comportamientos funcionales en la relación de noviazgo de los participantes a lo cual en el transcurso del debate pudieron percatarse de ello y aprender a percibir la forma en que estos pensamientos repercuten en su comportamiento y así cambiarlos para obtener comportamientos funcionales.

Sin embargo, cabe destacar que hubo participantes que no generaron debate directo sobre su persona, lo cual no quiere decir que no hayan aprendido algo a partir de la información brindada durante el taller ya que como se menciona en el análisis del pretest - postest se presentan cambios, y estos se ven reflejados en las evaluaciones

por sesión permitiendo identificar los cambios efectuados en el pensamiento de los participantes, rescatando así algunos comentarios, tales como:

- *“Muchas veces no nos damos cuenta de lo que pasa en nuestro noviazgo y con el tema de la codependencia se aprende mucho como el de encontrarme a mí mismo”.*
- *“Porque nos ayuda a que no nos vuelva a pasar los mismo y que se puede salir adelante”.*
- *“En cuanto a este tema (codependencia a la violencia en el noviazgo) me ayudo a tener una visión más amplia y darme cuenta de todos los sentimientos que me hacen daño”.*
- *“En esta sesión (codependencia a la violencia en el noviazgo) se abarcaron todas las características del noviazgo lo que me ayuda a conocer los errores que se pueden cometer en este tipo de relación”.*
- *“En esta sesión de asertividad pude conocer mis respuestas y acciones así como revivir acciones pasadas y saber si fui asertivo y cómo puedo resolver problemas asertivamente”.*
- *“Creo que nadie está exento de caer en la violencia y nos sirve de mucho estar preparados”.*
- *“Es importante hablar de la violencia para detectarla rápidamente”.*
- *“Me ayuda a reflexionar en qué lugar estoy y cómo puedo aplicarlo a mi vida para salir adelante, ya que pensamos que estamos solos, nos criticamos y nunca hacemos nada para salir adelante porque siempre tachamos las cosas y vemos todo negro.”*

- *“En esta sesión aprendí cómo se puede resolver un problema porque la mayoría de las veces no sabemos cómo resolverlo adecuadamente”.*
- *“Creo que este taller nos va a ayudar a identificar la violencia y la codependencia en un futuro o en el presente si es que lo vivimos ya que nadie está exento de esos problemas porque a todos nos puede pasar”.*
- *“Aprendía a darle importancia a mi autoestima”.*
- *“Me ayudo a saber que soy agresivo y a cómo manejarlo sin llegar a un conflicto”.*

Basado en estos comentarios se puede notar un cambio en cuanto a la percepción y conocimiento de habilidades que permiten el afrontamiento ante la codependencia a la violencia en el noviazgo y el reconocimiento de las formas en que sus pensamientos afectan negativamente sobre ellos (esto se atribuye a la información brindada durante el taller) así como una disposición al cambio de pensamientos irracionales a racionales logrando así y reflejándose en sus emociones, pensamientos y comportamientos.

Finalmente y con base en lo anterior se puede observar que el debate, la presentación didáctica, el modelado y los ensayos a lo largo del taller, fueron medios por los cuales los participantes conocieron habilidades e identificaron problemáticas y situaciones codependientes a la violencia en el noviazgo lo cual en el futuro puede permitirles prevenirlas, identificarlas o afrontarla.

D

ISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Debido a la problemática de codependencia a la violencia en una relación de noviazgo se elaboró e implementó un taller preventivo a nivel primario, ya que según Ribes (1984) (citado en: Rodríguez y Becerra, 1994) la finalidad de este tipo de prevención es para evitar la aparición de riesgos en la salud del individuo, de la familia y de la comunidad, lo cual, implica actuar para que un problema no aparezca o en su caso, para disminuir sus efectos.

La corriente cognitivo – conductual, postura en la cual se basó este trabajo de tesis, considera que el ser humano no reacciona frente a los estímulos, sino frente a la interpretación que hace de ellos, es decir, el que una persona desarrolle una conducta codependiente a la violencia se debe a la adquisición distorsionada de percepciones, expectativas y atribuciones que se hace de la realidad desarrollando conductas dependientes puesto que la persona no responde al mundo real, sino, al mundo percibido (Corsi, 1994).

En los debates realizados por los participantes permitió visualizar que aún las parejas mantienen la idea errónea o disfuncional de que al estar dentro de una relación se tiene posesión del otro, es decir, que el propio tiempo o espacio personal tiene o

debe ser exclusivo de su pareja, lo cual se demuestra a través del aislamiento de amistades o familiares, fomentando que las personas permanezcan en relaciones de codependencia a la violencia en el noviazgo repercutiendo así en la salud física y emocional de la persona.

En el caso de la violencia, ésta se clasifica en física, psicológica, sexual o económica, y no sólo se presentan de forma aislada sino que pueden presentarse simultáneamente (Barragán, De la Cruz, Doblaz, Padrón, Navarro y Álvarez (2001). Los datos obtenidos, en este trabajo, muestran que en los participantes predominó la presencia de la violencia psicológica y sexual, por ejemplo, cuando mencionaron lo siguiente: “mi novio se enojaba mucho y se quedaba callado cuando yo estaba con mis amigos o cuando estábamos solos y yo hacía un comentario de mis amigos, él decía que en ese momento debía ser sólo de nosotros dos y de aquí se hacía una discusión más grande y alzaba la voz...”, “mi novia me presionaba mucho para que tuviéramos relaciones sexuales porque quería tener un bebé, yo la quería mucho pero no quería tener un bebé con ella en ese momento”.

Ante esto se puede inferir que en la etapa de noviazgo, si bien se puede presentar cualquier tipo de violencia, en los resultados obtenidos se identificó la violencia psicológica y sexual, las cuales, pueden ser antecedentes de la violencia intrafamiliar, favoreciendo que se presenten otros tipos de violencia como física, psicológica sexual y económica.

La violencia durante el noviazgo, el cual comienza aproximadamente a los 15 años de edad y hasta antes del matrimonio, puede ocurrir en cualquier momento, es decir, desde la primera salida juntos hasta transcurridos meses o años de relación, en donde las conductas violentas no son percibidas como tales por la víctima, ni por quienes ejercen la violencia, ya que son consideradas como parte de su relación, llegando a tolerar en muchas ocasiones todo tipo de agresiones que con el tiempo se irán volviendo cada vez más peligrosas, llegando a desembocar en la violencia intrafamiliar (Saldivar y Ramos, 2003).

Para que exista una relación destructiva, se necesita de dos: el que abusa y el que se deja, sin embargo, el que una persona se mantenga en este tipo de relación es porque cree que estos eventos no volverán a presentarse, convirtiéndose en parte de un sistema de creencias que mantiene un círculo de violencia más severo que se puede deber a un comportamiento codependiente.

Es así que una persona codependiente es aquella dependiente de otra persona, que a su vez, es dependiente a él/ella como pareja, al alcohol, al dinero, etc. El codependiente ha aprendido un patrón de conductas para relacionarse con su pareja, creado por ideas irracionales, como creer que necesita la aprobación de los demás o como la idea de ser responsable del otro, en cuanto a sentimientos, pensamientos y acciones (Barnetche y Prieto, 1990; Beattie, 1992 y Alvarado y Martínez, 2002).

Al respecto se encontró (en los debates realizados por los participantes), lo siguiente: *“mi novio se enojaba mucho y se quedaba callado cuando yo estaba con mis amigos o cuando estábamos solos y yo hacia un comentario de mis amigos, él decía que en ese momento debía ser sólo de nosotros dos y de aquí se hacía una discusión más grande y alzaba la voz...”*, *“prefiero estar con él para que no se enoje...”*, *“me sentía mal y trataba de arreglar la situación”*. Otro ejemplo es: *“cuando discuto con mi novio, aunque yo no haya tenido la culpa, me siento culpable y siento que en cualquier momento podemos terminar...”*, *“creo que yo debo hacer que las cosas funcionen bien porque si no me va dejar...”*.

De acuerdo en esto se puede decir que la presencia de creencias irracionales que se derivan de pensamientos absolutistas como: “tengo que”, “debo”, “estoy obligado a”, etc., reflejan, en este caso, que los participantes se sentían responsable de que la relación funcionara, ante lo cual desarrollaron sentimientos de culpabilidad y miedo ante la idea o amenaza de una ruptura en su relación. Además presentaron características de una persona codependiente como: dependencia, falta de confianza en sí mismo, control, baja autoestima y límites débiles.

A partir del trabajo realizado se puede concluir que el debate, el ensayo, el modelado y la presentación didáctica a lo largo del taller permitió a los participantes identificar pensamientos problemáticos y sus consecuencias así como debatir las consecuencias negativas de continuar haciendo aquello que se desea, bajo la creencia errónea de qué es lo que se necesita hacer para sentirse bien. Esta estrategia se basó en una perspectiva cognitivo - conductual ya que se enseñó a las personas a que pueden cambiar sus emociones perturbadoras, identificando y desafiando sus creencias irracionales de manera lógica, empírica, filosófica y científica, se les enseñó que pueden aprender a detener este comportamiento destructivo cambiando sus ideas erróneas y sus emociones inadecuadas.

Por otro lado, el estudio y/o análisis, y el abrir vías de investigación con respecto al tema de codependencia a la violencia en el noviazgo, poco a poco han sido emprendidos, ante esto, resulta relevante abocarse a la solución de dicha problemática, elaborando técnicas de prevención e intervención.

Por ello, este trabajo intentó contribuir a la investigación sobre dicha problemática y tuvo por objetivo implementar y aplicar un taller de habilidades de afrontamiento de la codependencia a la violencia en adolescentes en etapa de noviazgo, logrando que los participantes identificaran, desarrollaron y adquirieron las habilidades necesarias para afrontar situaciones de codependencia a la violencia en el noviazgo.

Desafortunadamente se presentó la deserción de algunos participantes en el transcurso del taller atribuyéndose a la forma de pensar, tipo de educación, tipo de aprendizaje, relación familiar y el entorno en el que los participantes interactúan, lo cual de alguna manera no permitió que lo concluyeran.

A pesar de las dificultades presentadas se propone seguir realizando este tipo de investigaciones con poblaciones más grandes que permitan obtener datos con mayor precisión, ya que esta población fue pequeña y no se puede generalizar su impacto,

considerando la participación de la psicología en materia de prevención estableciendo medidas preventivas que permitan minimizar esta problemática, ya que, toma en cuenta que los fenómenos sociales interactúan en el individuo así como la influencia que ejercen sobre éste.

Siendo así, existe investigaciones sobre noviazgos violentos, como las realizadas por INMUJERES, lo que resalta la necesidad de poner mayor atención en el momento en que las personas comienzan sus primeras relaciones amorosas, es decir, en la etapa del noviazgo en la adolescencia, como medida de prevención y promoviendo habilidades de afrontamiento ante dicha problemática ya que a partir de esta se puede desarrollar codependencia a la violencia en el noviazgo desembocando más tarde en violencia intrafamiliar.

Por ello se considera importante dirigir especial atención a la población adolescente ya que es aquí donde comienza el noviazgo por lo que se considera relevante la prevención en esta etapa y así evitar que trascienda esta problemática cuando la pareja esté consolidada.

Se sugiere promover investigaciones que aporten más conocimiento sobre aspectos psicológicos y sociales de las personas codependientes a la violencia; realizar campañas masivas de dicha problemática y fomentar la participación de las parejas en pláticas basadas en este tema para un mejor conocimiento y anticipar las diferencias buscando soluciones que beneficien a ambos, junto con la participación del psicólogo, quien puede desarrollar una alternativa más para la sociedad, principalmente en la población adolescente, brindando información y herramientas para enfrentar este tipo de situaciones, antes de que se presenten, además de sensibilizar a la población sobre la codependencia o en su caso si ya presenta conductas codependientes a la violencia, puede identificarlas, reconocer su situación, buscar un apoyo o ayuda psicológica, es decir, requerir de una intervención psicológica.

RREFERENCIAS

Aguilar y Mayen. (1997). Adolescencia. En: Hablemos de sexualidad. (65-117). México: Mexfam.

Alvarado, S. y Martínez, H. (2002). En: Factores que intervienen en las relaciones destructivas de pareja: una manera de prevención. Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.

Andrade, O. y Márquez, C. (2002). En: La codependencia en la pareja, manual práctico de autoayuda. Tesina de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.

Aubry, A. y Caputo, R. (1990). Psicología Criminal: La psicología del interrogatorio. En: Técnica del Interrogatorio Policiaco. México: Limusa.

Bandura, A. (1984). Modificación de Conducta. México: Trillas.

- Barnetche, E.; Barnetche, M. y Prieto, M. (1990). Codependencia. En: Quiero ser libre. (23-70). México:Patria.
- Barragán, F.; De la Cruz, J.; Doblas, J; Padrón, M.; Navarro, A. y Álvarez, F. (2001). Violencia de Género y Masculinidades. En: Violencia de Género y Currículum. (19-25). España: Aljibe-Malaga.
- Bartely, B. (2003). Educación, Derechos sociales y Equidad. México. Grupo Ideograma.
- Beattie, M. (1992). En: Libérate de la Codependencia. Buenos Aires. Sirio.
- Beattie, M. (1998). Glosario de términos de recuperación. En: Guía de doce pasos para codependientes. (345-357). México: PROMEXA.
- Bedolla, Bustos, Delgado, García y Parada, (1998). Estudios de Género Y Feminismo. México: Fontanera.
- Burín, M y Meler, I. (2000). Varones, Género y Subjetividad Masculina. Buenos Aires: Piados.
- Caballo, V. (1991). La terapia racional emotiva una conversación con Albert Ellis. Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Siglo XXI. Madrid, España.
- Candamil, M., Echeverry, D., Villa, A. (2004). Delincuencia Juvenil (54 párrafos). Revista Problemática Social. (En red) Disponible en:
<http://correo.puj.edu.co/proyectosintesis/HIPERVINCULOS/PROBLEMÁTICA SOCIAL/PO00107a.htm>
- Carpintero, H. (1998). Historia de las ideas psicológicas. Madrid: Pirámide.

- Castillo, Maqueo y Martínez (2003). Adicción a las relaciones. En: Libre de Adicciones. (20-30). México: PROMEXA.
- Corsi, J. (1994). Una Mirada Abarcativa Sobre El Problema De La Violencia Familiar .En: Violencia Familiar: Una Mirada Interdisciplinaria Sobre Un Grave Problema Social. (15-63). Buenos Aires: Paidós.
- Cuevas, M. C. (2003). Los factores de riesgo y la prevención de la conducta antisocial. En: Conducta antisocial: un enfoque psicológico. (23-35). México: PAX.
- Chance, D. (1995). Aprendizaje y Conducta. México: Manual Moderno.
- Echeburrúa, E. (1994). Perfil Psicosocial y Tratamiento del Hombre Violento con su Pareja en el Hogar. En: Personalidades Violentas. (153-161). España: Pirámide.
- Ellis, A. (1990). Manual de la Terapia Racional Emotiva. España. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A.; McInerney, J.; DiGiuseppe, R. y Yeager, R. (1992). Cambio del pensamiento adictivo. En: Terapia Racional Emotiva con Alcohólicos y Toxicómanos. (63-96). España. Desclée de Bouwer.
- Englander, E. K. (2002). Social Causes Of Violence. En: Understanding (36- 53). New Jersey. E.U.: Lea.
- Escobar, S. y Rodríguez, M. (2003). Las Formas Adecuadas del Manejo del Conflicto en la Pareja a través de un Manual Teórico-Práctico desde una Perspectiva de Género. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Edo. de México.

- Fadiman, J. y Frager, R. (1979). Teorías de la personalidad. México: Harla.
- Fernández, L. (2000). Explicaciones Sobre el Desarrollo Humano. Madrid: Pirámide.
- Fernández, J. (1996). Identidad sexual e identificación de género. En: Varones y Mujeres. (115-129)Madrid: Pirámide.
- Figuroa, A. y Valdez, M. (2000). Implementación de un programa preventivo de abuso sexual al infante. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Edo. de México.
- Forward, S. (1991). En: Padres que Odian. México. Grijalbo.
- Forward, S. (1993). Lo que Mantiene Enganchadas a las Mujeres. En: Cuando el Amor es Odio. (100-156). México: Grijalbo.
- Fox, J.A. y Levin, J. (2001). Explaining morder. En: The will to kill. (11-18). E.U. Editorial Allyn y Bacon.
- Freud, S. (1905). Las aberraciones sexuales. En Obras completas. Tomo VII. Argentina: Amorrortu.
- Freud, S. (1922). Sobre algunos mecanismo neuróticos en los celos, la paranoia y la homosexualidad. En Obras completas. Tomo XVIII. Argentina: Amorrortu.
- Fromm, E. (1988). El arte de amar. México: Paidós.
- Goleman, D. (2000). Oportunidades. La Inteligencia Emocional. (223-266). México. Javier Vergara.

- Gómez, J. (2001). Patologías Síndromes y Alteraciones. Biopsicología (En red) Disponible en:http://www.biopsicologia.net/fichas/page_8125.html
- González, M. A. (1998). Sistema y disciplinas auxiliares. En: Criminología. (43-65). México: Limusa.
- González, O. (2002). Los Impulsos en la Teoría Psicoanalítica. En: Historia, Psicología y subjetividad. (293-306). México. UNAM. FESI.
- Holyst, B. (1995). Criminología. México. D. F.: Benemérita Universidad de Puebla.
- INMUJERES (2002). Campaña “Amores sin violencia” para la prevención de noviazgos violentos. México, D. F. Instituto de las Mujeres del D.F.
- INMUJERES (2005). Amor es sin violencia. México, D.F. Instituto de las Mujeres del D. F.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (2005). (En red). Disponible en: <http://www.inegi.gob.mx/>
- Kage, I. (1991). Codependencia. En: La Codependencia y el Dinero. (17-63). México: Aguilar.
- Kendall (1988). Psicología Clínica. México: Noriega.
- Lafarga, C. y Gómez, C. (1990). Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una psicología humanista. México: Trillas.
- Lammoglia. E. (2004). El Noviazgo ¿Elección o Decepción? México: Grijalbo.

- Leganes, G. y Ortolá, B. (1999). La Criminalidad Violenta. En: Criminología. (21-37). Valencia: Tirant Lo Blach.
- Martínez, B y Bonilla, C. (2000). Sistema Sexo/Género, Identidades y Construcción de la Subjetividad. Valencia: Universidad de Valencia.
- Massün, E. (1991). Prevención del uso indebido de drogas. México. Trillas.
- Meinchenbaum (1988). Terapias Cognitivo - Conductuales. En Linn, S. J. y Garske. Psicoterapias Contemporáneas. Modelos y Métodos. Bilbao: Desclée de Brouwer. Capítulo 8.
- Mendoza, W., y Lucena, A. (2004). El Adolescente Trasgresor (96 párrafos) Ministerio de Sanidad y Asistencia Social de la Republica de Venezuela (En red) Disponible en: <http://payson.tulane.edu:8086/spanish/1h005s.htm>
- Montesinos, R. (2002). Las Rutas de la Masculinidad. México: Gedisa.
- Musacchio de Zan, A. y Ortiz, F. (2000). En: Drogadicción. Buenos Aires. Paidós.
- Myers. (1999). Psicología. España: Medica Panamericana.
- Norwood, R. (2000). Las mujeres que Aman Demasiado. México. Punto de Lectura.
- Ochoa, G (2004). Contra la Delincuencia Juvenil, Prevención General (79 párrafos) Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Morelos (En red) Disponible En: www.hiperativos.com/prevencion/shtml
- Oldano, I. (1998). Factores Criminógenos y Educación. En: Criminología, Agresividad y Delincuencia. (125-148). Argentina: Ad-Hoc.

- Piagnatiello (2002). Orientación individual en salud sexual y reproductiva adolescente. México, D.F. Avesa.
- Pietro, D. (2000). Codependencia. En: La dependencia Afectiva. (5-87). México:Diana.
- Roemer, A. (2001). El porqué de la Conducta Criminal. El Modelo Psico-bio-social. En: Economía del crimen. (85-130). Chile: Editorial Jurídica de Chile.
- Roldan, M. (2001). Violencia contra las mujeres. Tesis de Licenciatura. UNAM Campus Iztacala. Edo. de México. México.
- Rodríguez, R. y Pelayo, D. (2001).Tratamiento Psicofarmacológico y Estrategias Psicosociales del Niño y Adolescente con Problemas de Agresividad y Violencia.
- Sabate, N. y Tomás, J. (2001). La Violencia en los Medios de Comunicación. Efectos en los Niños y Adolescentes. En: Condicionantes Psicosomáticos y su Tratamiento en la Adolescencia: Agresividad, Violencia, Insomnio, Medios de Comunicación. (120-150). España: Laertes.
- Saldivar, H. y Ramos, L. (2003). Violencia en el Noviazgo: La coerción sexual en los jóvenes. En. Noviazgo sin violencia. Parejas que crecen. México. Ponencias.
- Sánchez – Barranco (1996). Historia de la psicología. Madrid: Pirámide.
- Shaeffer, B. (1992). ¿Es amor o es adicción?. México. Promesa.
- Silva, M. (1994). Relaciones sexuales en la adolescencia. Santiago de Chile. Ediciones Universidad Católica.

- Tapia, S. (2004). Asesinos seriales: una visión psicológica y criminalista” Psicología Jurídica y forense. (En red). Disponible en: www.psicologiajuridica.org.
- Torres, M. (2001). Causas de la Violencia Familiar. En: Violencia en casa. (1-20).México: Paidós.
- Trejo, A. (2003). Realidad Social. En: Prevención de la Violencia Intrafamiliar. México: Porrúa.
- Vázquez, A. (2002). Psicología Forense: Sobre las causas de la conducta criminal (31 párrafos). Psicología Científica. (En red) Disponible en: www.psicologiacientifica.com
- Vega, G., Moya, S. y Rodríguez, D. (1997). Historia de la psicología. España: Siglo XXI.
- Welland - Akong, C. (2001). Componentes Culturales de Tratamientos para Inmigrantes Mexicanos Violentos con la Pareja. En: Los Rostros de la Violencia. (163-183). México: El Colegio de la Frontera Norte.

ANEXO No.1

SESIÓN I

“TE REGALO MIS OJOS”

Objetivo Específico: Se detectará si los adolescentes cuentan con habilidades de afrontamiento ante una relación de codependencia a la violencia en el noviazgo.

OBJETIVO PARTICULAR	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	DURACIÓN
Los participantes se conocerán y realizarán la integración del grupo.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.2).	¿Quién soy yo?	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas blancas • Seguros • Plumas • Hojas rota folio 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos
Los participantes conocerán las temáticas del taller.	Las coordinadoras presentarán el encuadre de los temas a tratar durante el taller.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos
Se aplicará el Pretest.	Las coordinadoras administrarán a cada uno de los participantes un instrumento (Pretest) para que lo contesten (Anexo No.3).	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Plumas • Instrumento 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos

Se introducirá a los participantes al tema de la violencia.	Las coordinadoras proyectarán la película "Te doy mis ojos".	"Proyección de película"	<ul style="list-style-type: none"> • DVD • Televisión 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 minutos
Evaluación de la sesión.	Las coordinadoras administrarán un cuestionario (Anexo No.4).	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos
Cierre de la sesión.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.5).	"La cacería"	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos

SESIÓN II

“¿FLORES?! ¿YA PARA QUÉ?”

Objetivo Específico: Los participantes conocerán la problemática de la violencia, su ciclo y las formas en las que se puede presentar.

OBJETIVO PARTICULAR	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	DURACIÓN
Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior.	Las coordinadoras dirigirán una serie de preguntas abiertas hacia los participantes acerca de los puntos principales de la sesión anterior.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos
Se darán a conocer el tema de la violencia.	Las coordinadoras procederán a exponer el tema de la violencia.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios de colores 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos
Se reafirmará el conocimiento de los participantes.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.6).	“El festival artístico”	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos

Se darán a conocer las formas en las que se presenta la violencia.	Las coordinadoras expondrán los tipos de violencia.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ilustraciones de colores • Rotafolios de colores 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos
Los participantes mostrarán el conocimiento que tienen acerca de los tipos de violencia y con base en él debatir.	Las coordinadoras moderarán el Debate.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos
Evaluación de la sesión.	Las coordinadoras administrarán un pequeño cuestionario a los participantes (Anexo No.4).	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos
Cierre de la sesión.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.7).	“Arbolito de navidad”	<ul style="list-style-type: none"> • Papeles de colores • Cinta adhesiva • Tijeras • Una caja de crayolas • Rotafolios de colores 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos

SESIÓN III

“CONTIGO HASTA...”

Objetivo Específico: Los participantes adquirirán el conocimiento de la problemática de la codependencia.

OBJETIVO PARTICULAR	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	DURACIÓN
Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior.	Las coordinadoras retomarán los puntos principales de la sesión anterior.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos
Los participantes formarán el concepto de codependencia.	Las coordinadoras dirigirán una técnica para propiciar el desarrollo de ideas y así formar el concepto que los participantes tienen acerca de la codependencia (Anexo No.8).	“Lluvia de ideas”	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios • Marcadores 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos
Los participantes adquirirán el conocimiento acerca de la codependencia.	Las coordinadoras darán a conocer el tema de la codependencia.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos

Se reafirmará el conocimiento.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.9).	“Los comerciales”	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas • 1 rotafolio 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos
Los participantes mostrarán el conocimiento que tienen acerca del tema de la codependencia y con base en él debatir.	Las coordinadoras moderarán el Debate.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos
Evaluación de la sesión.	Las coordinadoras administrarán un cuestionario a los participantes (Anexo No.4).	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos
Cierre de la sesión.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.10).	“Trofeos de oro”	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos

SESIÓN IV

“EL ROSTRO DE MI ¡¿AMOR?!”

Objetivo Específico: Los participantes adquirirán el conocimiento de que la codependencia a la violencia puede presentarse en la etapa del noviazgo.

OBJETIVO PARTICULAR	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	DURACIÓN
Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior.	Las coordinadoras retomarán los puntos esenciales de la sesión anterior.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios de colores 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos
Los participantes identificarán la importancia de conocer a la pareja.	Las coordinadoras darán una breve introducción sobre la importancia de conocer a la pareja y procederán a llevar acabo una técnica (Anexo No.11).	“¿Conociéndote o te conozco?”	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios • Naranjas • Papel higiénico 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 minutos
Se dará a conocer la etapa del noviazgo.	Las coordinadoras expondrán el tema del noviazgo.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos

Se vivenciará el proceso del perdón.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.12).	“El perdón”	<ul style="list-style-type: none"> • Música de fondo • Grabadora • Espejo 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos
Los participantes mostrarán el conocimiento que tienen acerca del noviazgo y con base en él debatir.	Las coordinadoras moderarán el Debate.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos
Evaluación de la sesión.	Las coordinadoras administrarán un cuestionario a los participantes (Anexo No.4).	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos
Cierre de la sesión.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.13).	“Un regalo de felicidad”	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos

SESIÓN V “EL CRISTAL DONDE TE MIRAS”

Objetivo Específico: Los participantes reconocerán las bases que influyen para obtener un adecuado autoconcepto.

OBJETIVO PARTICULAR	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	DURACIÓN
Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior.	Las coordinadoras dirigirán una serie de preguntas abiertas hacia los participantes acerca de los puntos principales de la sesión anterior.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos
Se dará a conocer cómo se conforma el autoconcepto.	Las coordinadoras expondrán el tema del autoconcepto.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos
Los participantes reconocerán que poseen un valor inestimable.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.14),	“Acentuando lo positivo”	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos
Los participantes identificarán los sucesos que les afectan.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.15).	“Reconstruyéndome”	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lápices • Cinta adhesiva 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 minutos

Los participantes mostrarán el conocimiento que tienen acerca del autoconcepto.	Las coordinadoras moderarán el Debate	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos
Evaluación de la sesión.	Las coordinadoras administrarán un cuestionario a cada uno de los participantes (Anexo No.4).	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos
Cierre de la sesión	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.16).	"Regalos simbólicos"	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos

SESIÓN VI

“ROMPIENDO CADENAS”

Objetivo Específico: Los participantes adquirirán los elementos necesarios para desarrollar una adecuada comunicación.

OBJETIVO PARTICULAR	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	DURACIÓN
Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior.	Las coordinadoras abordarán los puntos principales de la sesión anterior.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos
Los participantes conocerán la importancia de la comunicación.	Las coordinadoras expondrán el tema de la comunicación.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos
Los participantes conocerán los elementos básicos de la comunicación.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.17).	“Obstáculos en la comunicación”	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos
Los participantes conocerán el tema de la	Las coordinadoras expondrán cómo llevar a cabo la asertividad.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos

asertividad como elemento básico de la comunicación.				
Los participantes generalizarán conductas asertivas a su vida diaria.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.18).	“No quiero pero cómo lo digo”	<ul style="list-style-type: none"> • Recipiente • Papelitos escritos con diferentes situaciones 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos
Los participantes reafirmarán los elementos básicos de la comunicación.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.19).	“Comunicándome”	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos
Los participantes mostrarán el conocimiento que tienen acerca de la comunicación.	Las coordinadoras moderarán el Debate.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos
Evaluación de la sesión.	Las coordinadoras administrarán un cuestionario a los participantes (Anexo No.4).	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos
Cierre de la sesión.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.20).	“Llegando a ser”	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos

SESIÓN VII

“EL CALLEJÓN CON SALIDA”

Objetivo Específico: Los participantes adquirirán los elementos básicos para la solución de problemas.

OBJETIVO PARTICULAR	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	DURACIÓN
Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior.	Las coordinadoras dirigirán una serie de preguntas abiertas a los participantes acerca de la sesión anterior.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos.
Se dará a conocer los elementos básicos para la resolución de problemas.	Las coordinadoras expondrán los puntos básicos de la solución de problemas.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos
Los participantes identificarán situaciones problemáticas.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.21).	“Test de planeación”	<ul style="list-style-type: none"> • Croquis 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos

Los participantes mostrarán el conocimiento que tienen acerca de la solución de problemas.	Las coordinadoras moderarán el Debate.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 minutos
Los participantes llevarán acabo la solución de problemas.	Las coordinadoras dirigirán un ensayo conductual a través de una técnica (Anexo No.22).	“Sociodrama”	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos
Evaluación de la sesión anterior.	Las coordinadoras administrarán un cuestionario a los participantes (Anexo No.4).	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos
Cierre de la sesión.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.23).	“Por cualidades”	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de colores 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos

SESIÓN VIII

“PUNTO Y APARTE”

Objetivo Específico: Se detectará si los participantes adquirieron los conocimientos y habilidades para afrontar situaciones de riesgo de la codependencia a la violencia en el noviazgo.

OBJETIVO PARTICULAR	PROCEDIMIENTO	TÉCNICA	MATERIAL	DURACIÓN
Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior.	Las coordinadoras abordarán los ejes principales de las sesiones anteriores.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolios 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos
Se aplicará el Postest.	Las coordinadoras administrarán un instrumento a los participantes (anexo No.3).	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumento 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos
Se aclararán dudas y comentarios.	Las coordinadoras aclararán las dudas y reafirmarán los comentarios de los participantes.	Ninguna	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 minutos

Evaluación del taller.	Las coordinadoras administrarán un cuestionario (Anexo No.4).	Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos
Cierre de sesión.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.24).	“Brindis simbólico”	<ul style="list-style-type: none"> • Una copa o vaso de papel para cada participante. 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos
Clausura del taller.	Las coordinadoras dirigirán la técnica (Anexo No.25).	“La boda”	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de 7.5 cm. X 12.5 cm. en blanco. • Marcadores. • Alfileres de seguridad. • Cinta para pegar. • Tijeras para cada grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 minutos

ANEXO No. 2

“¿QUIÉN SOY YO?”

Objetivo: Integración y presentación de los participantes.

Materiales: Tarjetas blancas, seguros, plumas y hojas rotafolio.

Tiempo aproximado de duración: 10 minutos.

Se les dará unas tarjetas blancas, en donde se les pedirá que pongan su nombre y cinco características que crean que los describen mejor.

Posteriormente se les pedirá que caminen por el salón en silencio y observen a sus compañeros, leerán sus tarjetas, su nombre y las características de los compañeros.

Después formarán un círculo, y se les pedirá que compartan: ¿a quién creen que se parecen?, ¿con quién no comparten características? y ¿cómo se sienten de mostrarse ante otras personas?

Una de las coordinadoras anotará en el rotafolio las características que más se presentan en el grupo, mientras la otra está organizando la participación.

ANEXO No. 3 “CUESTIONARIO”



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA



Nombre: _____ Edad: _____

INSTRUCCIONES: Lee detenidamente cada una de las preguntas y contesta sinceramente, qué harías ante estas situaciones. Tus respuestas serán totalmente confidenciales, sólo con fines de investigación.

1. Cuando hablas con tu pareja ¿él / ella utiliza palabras cuando sabe que te desagradan o molestan?
Si___ No_____ ¿Qué haces?
2. Sientes enojo o celos cuando tu pareja se relaciona con amigos / as?
Si___ No_____ ¿Qué haces?
3. Cuando estas en su compañía ¿muchas veces termina fuera de control porque tus comentarios o actitudes le desagradan?
Si___ No_____ ¿Qué haces?
4. ¿A veces se ha burlado de tí frente a tus amigos o en privado?
Si___ No_____ ¿Qué haces?
5. Después de una discusión fuerte ¿te sientes culpable, frustrado o deprimido y te angustia que tu pareja pueda no perdonarte?
Si___ No_____ ¿Cuáles?
6. A causa de los problemas con tu novio(a) ¿has tenido alguna o más de las siguientes alteraciones: pérdida de apetito o sueño, malas calificaciones, abandono de la escuela, alejamiento de tus amigas(os)?
Si___ No_____ ¿Cuáles?
7. ¿Te sientes responsable de los sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades y bienestar de tu pareja?
Si___ No_____ ¿Por qué?

8. ¿Buscas constante aprobación o afirmación de tu pareja?

Si___ No_____ ¿Por qué?

9. ¿Piensas que algún día tu pareja cambiará por tí?

Si___ No_____ ¿Por qué?

10. ¿Inviertes esfuerzo y tiempo en hacer que tu pareja cambie?

Si___ No_____ ¿Cómo?

11. ¿Tienes miedo a la cólera de otros, al grado de hacer cualquier cosa y/o complacerlos con tal de evitar enfrentamientos?

Si___ No_____ ¿Qué haces?

12. ¿Te es más fácil aceptar abusos que corregir situaciones abusivas?

Si___ No_____ ¿Por qué?

13. ¿Se te dificulta expresar tus emociones?

Si___ No_____ ¿Cuándo?

14. Sientes la necesidad de saber ¿dónde está tu novia(o), qué está haciendo y con quién?

Si___ No_____ ¿Por qué?

15. Si has cedido a deseos sexuales ¿sientes que ha sido por temor o presión?

Si___ No_____ ¿A qué?

16. ¿Encuentras difícil el poder divertirte y ser espontáneo?

Si___ No_____ ¿Por qué?

17. ¿Sientes que no tienes confianza en tí mismo, no confías en tus sentimientos, no confías en tus relaciones, decisiones y no confías en los demás?

Si___ No_____ ¿Por qué?

18. Con frecuencia dices que no toleras ciertas conductas de los demás, sin embargo, ¿poco a poco incrementas tu tolerancia hasta que puedes tolerar y hacer cosas que habías dicho que nunca harías y permites que otros te lastimen?

Si___ No_____ ¿Por qué?

19. ¿Te sientes terriblemente amenazado por la pérdida de cualquier cosa o persona que consideras te proporciona felicidad?

Si___ No_____ ¿Por qué?

20. ¿Cuando otras personas tienen algún problema tú sientes ansiedad, lástima o culpa y por ello te sientes obligado a ayudarlas a resolver el problema, pero cuando esa ayuda no resulta efectiva te sientes molesto?

Si___ No_____ ¿Por qué?

21. ¿Qué alternativas propondrías en el caso de vivir una situación de violencia (física, psicológica, sexual o económica)?

22. ¿Qué alternativas propondrías en el caso de vivir en la necesidad de satisfacer las necesidades del otro sobre tus propias necesidades?

23. ¿Qué crees que debes dar en una relación de noviazgo?

24. ¿Qué crees que tu pareja debe darte en la relación de noviazgo?

¡MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!!!

ANEXO No. 4 “EVALUACIÓN DE LA SESIÓN”

Objetivo: Evaluación de la sesión.

Materiales: Hojas impresas y lápices.

Tiempo aproximado de duración: 5 minutos.

Se les entregará a los participantes una hoja impresa con el presente formato y se les darán las siguientes instrucciones:

“Contesta lo que se te indica, tus respuestas ayudarán a enriquecer los futuros talleres”.

1. ¿Te pareció importante el tema de hoy?	¿Por qué?
2. ¿Qué aprendiste en éste día?	
3. ¿Qué dinámica te gustó más?	
Comentarios o sugerencias para el taller:	

ANEXO No. 5 “LA CACERÍA”

Objetivo: Animar y energizar a un grupo fatigado.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 20 minutos.

Las coordinadoras darán las siguientes instrucciones "Vamos a ir de cacería y cada uno de nosotros debe llevar algo. La clave secreta está en que sólo se podrá llevar aquello que empiece con la primera letra del nombre de cada uno. Por ejemplo: Luis puede llevar una linterna, una lámpara, una luna, etc. Sandra puede llevar una silla, un susto, etc."

Cada participante debe justificar para qué lleva ese objeto a la cacería (sea lo que sea) y los demás que conocen la clave lo apoyan. Ejemplo: Oscar lleva una ola para refrescarse cuando haga mucho calor.

Cuando un participante lleve algo que no empiece con la primera letra de su nombre se le dice que eso no lo puede llevar de ninguna manera. Ejemplo: José dice "Yo llevaré un fusil" inmediatamente los que conocen la clave dirán que no lo puede llevar (e inventarán una excusa) porque sería muy peligroso.

Deben mezclarse cosas que son posibles de llevar a una cacería para hacerlo más difícil y de vez en cuando introducir elementos que no tienen nada que ver, para dar pistas a los participantes.

Las coordinadoras guiarán un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

ANEXO No. 6 “EL FESTIVAL ARTÍSTICO”

Objetivo: Reforzar los conocimientos adquiridos sobre un determinado tema.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

Las coordinadoras motivarán la experiencia comentando sobre algún festival famoso o con las siguientes palabras: "Seguramente todos han participado en algún festival, en calidad de espectadores o de artistas. Quizás han soñado con ser las estrellas de alguno de estos espectáculos. El día de hoy ustedes podrán ser los ganadores del festival que organizaremos en este evento".

En seguida las coordinadoras les indicarán el tema base del festival. Les indicarán que todas las actividades (Canciones, escenografía, etc.) deberán apegarse a dicho tema para lo cual es muy importante utilizar su creatividad. También les explicarán que podrán concursar en las siguientes actividades:

Caricatura.

Canto.

Comicidad.

Otros números (magia, poesía, etc.).

La participación puede ser individual o en grupo y pueden concursar en uno o varias actividades.

Posteriormente los concursantes preparan su trabajo para realizar el festival y así premiar a los ganadores.

Las coordinadoras guiarán un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

ANEXO No. 7 “ARBOLITO DE NAVIDAD”

Objetivo: Cierre de sesión.

Materiales: Papeles de colores, cinta adhesiva, tijeras, una caja de crayolas, plumones o lápices de colores, rotafolios.

Tiempo aproximado de duración: 20 minutos.

Las coordinadoras, anticipadamente, dibujarán o diseñarán en una pared del salón un Arbolito de Navidad.

Posteriormente solicitarán a los participantes que elaboren, con las hojas de papel que se les entregó, esferas de Navidad para pegarlas en el Arbolito; así mismo, les indicará que en la "esfera" escriban un pensamiento positivo para uno de sus compañeros y después la peguen en el arbolito, se les indicará que repitan esta operación con cuántos compañeros quieran hacerlo.

Al terminar de colocar las esferas, las coordinadoras solicitarán a los participantes que tomen del Arbolito las esferas dirigidas a ellos y lean los pensamientos que les fueron escritos.

Las coordinadoras guiarán un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

ANEXO No. 8 “LLUVIA DE IDEAS”

Objetivo: Que los participantes formen un concepto a través de sus aportaciones.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

Una de las coordinadoras solicitará a cada uno de los integrantes del grupo la idea que tengan acerca del tema de codependencia, al mismo tiempo, otra de las coordinadoras irá escribiendo en un rotafolio las ideas aportadas.

Posteriormente se formarán 3 equipos y se les pedirán que armen el concepto de codependencia, con ayuda de las ideas proporcionadas por el grupo para que al final cada equipo dé a conocer su concepto ante grupo.

ANEXO No. 9 “LOS COMERCIALES”

Objetivo: Reforzar los conocimientos adquiridos.

Materiales: Tarjetas, un rotafolio.

Tiempo aproximado de duración: 20 minutos.

Las coordinadoras seleccionarán algunas explicaciones teóricas o definiciones del tema que desean reforzar. Cada explicación o definición la dividen en seis partes, y cada una de ellas las escribe en una tarjeta. El número de explicaciones o definiciones debe corresponder al número de subgrupos que se quieren formar.

Es opcional que las coordinadoras coloquen en un lugar visible de la sala una hoja de rotafolio con la lista de las explicaciones o definiciones que se están empleando.

Las coordinadoras invitarán a los participantes a elegir una tarjeta y prenderla en su solapa.

Luego organizarán una ronda. Mientras ésta va girando, las coordinadoras inesperadamente harán una señal. En ese momento los participantes deben formar las explicaciones o definiciones y, de esta manera, los subgrupos de trabajo.

Las coordinadoras explicaran a los participantes que la próxima actividad comprende que cada subgrupo prepare un comercial en donde "vendan" la explicación o concepto. El comercial debe contar con una canción "pegajosa" que haga referencia a la explicación o definición que les tocó.

Cada subgrupo trabajará en elaborar su comercial.

Las coordinadoras reunirán al grupo en sesión plenaria y los subgrupos presentan sus comerciales.

Se premiará al mejor comercial.

Por último las coordinadoras guiarán un proceso para reforzar el aprendizaje.

ANEXO No. 10 “TROFEOS DE ORO”

Objetivo: Dar una oportunidad para una valoración propia y del grupo así como tener una actividad para dar retroalimentación a los demás de una manera constructiva y útil.

Materiales: Hojas de papel, tijeras, cinta adhesiva y lápices.

Tiempo aproximado de duración: 20 minutos.

Las coordinadoras presentarán los objetivos y el diseño de la actividad y hablarán brevemente sobre cómo dar una retroalimentación constructiva.

Posteriormente las coordinadoras formarán grupos de cuatro a seis miembros que previamente hayan trabajado juntos y le da a cada grupo una Hoja de Instrucciones y los materiales.

El primer candidato del grupo se retira a un lugar privado para reflexionar sobre el trofeo que se daría a sí mismo y el premio que cree le dará el grupo, mientras el equipo decide el trofeo que le darán al miembro que no está y lo fabrican.

El grupo le pide al miembro ausente que regrese. Le presentan el trofeo de oro y las razones que tuvieron para esa recompensa en especial; el que lo recibe da a conocer sus propios sentimientos y lo que esperaba. (Cinco minutos).

La actividad continúa hasta que todos los miembros han pasado y recibido su trofeo de oro.

Se dan instrucciones a los participantes para que caminen alrededor del cuarto llevando sus trofeos de oro y que los puedan enseñar a los demás e intercambiar comentarios y sentimientos.

Las coordinadoras conducirán una discusión envolvente sobre los sentimientos generados en la actividad.

Por último las coordinadoras guiarán un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

HOJA DE TRABAJO HOJA DE INSTRUCCIONES DE TROFEOS DE ORO

Durante esta actividad, usted (y por turno todos los demás participantes) recibirá un trofeo de parte del resto del grupo.

Usted estará solo unos minutos en los que reflexionará sobre el trofeo que merece de acuerdo a sus contribuciones personales y también en que espera recibir. Mientras está separado del grupo, los demás miembros preparan un trofeo para ilustrar, simbolizar o reflejar adecuadamente las contribuciones profesionales. El trofeo puede incluir cosas como sus características de conducta, cualidades personales, valores, aptitudes sociales, etc.

El grupo tendrá quince minutos para diseñar y construir su trofeo, después de los cuáles regresará con ellos para recibir el premio, el grupo también le dará las razones que tuvieron para darle ese estilo de trofeo y usted compartirá con ellos sus sentimientos y lo que esperaba.

ANEXO No. 11

“¿CONOCIÉNDOTE O TE CONOZCO?”

Objetivo: Autoconocimiento.

Materiales: Naranja, papel higiénico.

Tiempo aproximado de duración: 25 minutos.

Primero, con una bolsa llena de naranjas, se le pide a cada uno de los participantes que tomen una, mencionándoles que no es para que se la coman. Posteriormente les dice que se coloquen en una posición cómoda que les permita estar relajados. Se les dice que “cierren los ojos, respiren profundo tres veces y sientan cómo el aire entra por sus fosas nasales, entra a sus pulmones, cómo estos se expanden y comprimen permitiendo salir el aire”, mientras respiran se les dice que hagan conscientes todos los sonidos que hay a su alrededor, pero que escuchen la voz del instructor.

Una vez que estén relajados, se les dice que toquen su naranja, que sientan su textura, el tamaño, que traten de identificar su peso e inclusive perciban su olor, para esto se les da un tiempo aproximado de dos minutos y se le pregunta si ¿serían capaces de identificarla de entre más naranjas?, se les invita que la conozcan.

Posteriormente se les dice que una de las instructoras pasará a recoger su naranja, las cuales se colocaran todas juntas sobre la mesa o en una superficie visible a todos los participantes. Se les pide a los participantes que lentamente abran los ojos y que tomen su naranja del lugar donde estén, deberán pasar uno por uno de los participantes.

Si el tiempo no es limitado se puede realizar esta parte o se puede omitir y retomarla al final. Ya que todos los participantes tengan su naranja, se les pregunta que si ¿están seguros que sea su naranja?

Durante la siguiente parte se les volverá a pedir que cierren los ojos, que nuevamente respiren profundo sintiendo el aire y que nuevamente sientan su naranja y comiencen a pelarla lentamente, que sientan cómo sus dedos desprenden poco a poco la cáscara, que sientan el jugo, que la huelan, pero que todavía no la prueben, que imaginen su sabor, que sea lento que se den su tiempo. Casi al finalizar la técnica que dividan en dos partes su naranja y tomen de ella una parte, que saboreen su sabor, se le pregunta que si ¿es o no como la imaginaron? ¿Qué cambios hubo? Se les dirá que respiren profundo, que sientan su respiración y que abran sus ojos lentamente. Una vez abiertos se les dice que si quieren pueden compartir su naranja.

Una vez terminada la técnica se les pregunta: ¿cómo es el conocimiento que tienen de ellos mismos y qué tanto puede influir para conocer al otro, de qué manera conoces o haz conocido a tu pareja, lentamente o al instante?

ANEXO No. 12 “EL PERDÓN”

Objetivo: Vivenciar el proceso del perdón.

Materiales: Música de fondo, grabadora y espejo.

Tiempo aproximado de duración: 30 minutos.

Se les pedirá a los participantes que se dispongan a relajarse, que se sienten en una posición cómoda y se les irá guiando de la siguiente manera:

Cierra tus ojos respira profundamente y saca el aire con fuerza (tres veces).

Comienza a sentir tus pies y relájalos (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia abajo: dedos de los pies, pantorrillas, rodillas, piernas, glúteos, cadera y estómago).

Ahora comienza a relajar tu pecho, suéltalo (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia arriba: espalda, hombros, brazos, manos, cuello, cara y cuero cabelludo).

Ya que estás en estado de relajación te voy a pedir que ahora te imagines que estás de pie y frente a tí hay un camino, comienza a caminar y mira lo que está a tu alrededor ¿Qué hay?, ¿Te gusta lo que vez?, ahora a lo lejos al fin del camino verás una puerta acércate a ella.

Muy bien ahora que ya estas frente a ella, te voy a pedir que entres y observes lo que hay, es un gran lugar, el mejor de los lugares ¿Qué hay árboles, flores, pasto o agua?

Ya que has trabajado esta parte entonces si se comienza a inducir en la relajación a que se visualicen de niños y trabajar el perdón con ellos mismos.

Ahora voy a pedir que sigas observando y ahora observa a lo lejos, observa que alguien se viene acercando hacia ti. Es una niña(o) esa niña eres tú, obsérvala ¿Cómo está vestida(o)?, ¿Tiene pantalón, vestido, etc?, ¿Está triste?, ¿Contenta(o)?, ¿Enojada(o)?, ahora escúchala(o), algo te quiere decir, te quiere pedir que la(o) perdones, que no sabía lo que hacia, era solo un(a) niña(o). Ahora abrázala(o) y dile que la(o) perdonas y que todo está bien y que seguirá contigo. Ahora despídete de ella/él y dile que es hora de que sigas tu camino.

Muy bien continúa caminando y sigue avanzando tu camino.

Posteriormente se les pedirá que imaginen una situación donde se sintieran heridos por su pareja, se pedirá que recuerden vividamente las sensaciones que tuvieron, que revivan cómo se comportaron y que observen todas las consecuencias negativas que trajo su actitud, que identifiquen los pensamientos que tenían en ese momento tanto antes como después de su comportamiento y observen cómo se sintieron.

Después de trabajar el perdón con su niño interior, ahora se empezará a trabajar el perdón con su pareja:

Ahora te voy a pedir que sigas observando y ahora observa a lo lejos, observa que alguien se viene acercando hacia ti es una persona, esa persona es tu pareja, obsérvala(o), ¿Cómo esta?, ¿Esta triste?, ¿Alegre?, ¿Contenta(o)?, ¿Enojada(o)?, ¿Tiene miedo?, ahora escúchala(o) algo te quiere decir, te quiere pedir que la(o) perdones que ha hecho lo mejor que ha podido y que ha creído. Ahora es el momento de decirle lo que tú sientes, hazle saber que la(o) necesitas y cuanto la(o) amas. Ahora despídete de él/ella y dile que es hora que sigas tu camino.

Muy bien continúa caminado y sigue observando tu camino.

Por último se trabajará el perdón y la reconciliación con ellos mismos en el momento actual.

Ahora a lo lejos vez una puerta acércate a ella, ábrela, es una habitación oscura no se ve nada, a lo lejos vez una luz muy brillante. Camina hacia la luz. Ahora atravesarás esa luz y te encontrarás con unas escaleras, sube.

Ahora has llegado hasta arriba, se encuentra un salón, y en medio de ese salón se encuentra una silla, siéntate y cierra los ojos.

Ahora te voy a pedir que abras los ojos realmente, tomes el espejo que está a tu lado y que te observes, ¿Cómo esta tu cara?, ¿Cuántas cosas te has aguantado?, ¿Cuántas máscaras te has puesto? y ¿Cuánto no has sido honesta(o) contigo y con los demás?

Ahora te voy a pedir que visualices la máscara de tu vida.

Está bien obsérvate por última vez, tócate la cara, y observa en qué ha cambiado tu expresión, abrázate, no hay problema.

Para finalizar se le indica al participante que respire por la nariz, y saque el aire lentamente por la boca.

ANEXO No. 13 “UN REGALO DE FELICIDAD”

Objetivo:

- Propiciar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro de un grupo pequeño.
- Experimentar el dar y el recibir retroalimentación positiva de una forma no amenazante.

Materiales: Hojas blancas y lápices.**Tiempo aproximado de duración:** 20 minutos.

Las coordinadoras distribuirán lápices y papel. Cada participante recibe papel suficiente para escribir un mensaje a cada uno de los otros participantes del grupo.

Las coordinadoras harán una afirmación “cómo a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado. En el ejercicio que sigue estaremos dando un pequeño regalo de felicidad a cada uno de los demás participantes”.

En seguida las coordinadoras invitarán a cada participante a escribir un mensaje a cada uno de los demás integrantes del grupo. Los mensajes deberán lograr hacer que la persona se sienta positiva al recibirlo.

Las coordinadoras recomendarán varias maneras de dar retroalimentación positiva, de modo que todos puedan encontrar medios de expresión, aún, para aquellos que no se conocen bien o no se sienten cercanos. Les pueden decir que:

1. Traten de ser específicos. Digan: "Me gusta como sonríes a los que van llegando" en lugar de "Me gusta tu actitud".
2. Escriban un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varios.
3. Incluyan a todos los participantes, aún cuando no los conozcan bien. Escojan aquello a lo que la persona responda positivamente.
4. Traten de decirle a cada uno lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, porque les gustaría conocerlo mejor o porque está contento de estar con él en el grupo.
5. Hagan su mensaje personal. Usen el nombre de la otra persona, tutéalo y utiliza términos tales como "Me gusta" o "Siento".
6. Dile a cada persona qué es lo que de él, te hace un poco más feliz. (Las coordinadoras pueden distribuir las indicaciones o escribirlas en el rotafolio).

Se anima a los participantes a que firmen sus mensajes, pero tienen la opción de no hacerlo.

Después de terminar todos los mensajes, las coordinadoras pedirán que se doblen y se escriba el nombre del destinatario en la parte exterior. Les pedirán que los repartan y los pongan en el lugar que la persona escogió como "buzón".

Cuando se han entregado todos los mensajes, se pide a los participantes que compartan la retroalimentación que más significó para ellos, aclaren cualquier duda que tengan sobre algún mensaje y que describan los sentimientos que tuvieron durante el ejercicio.

Finalmente las coordinadoras guiarán un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.

ANEXO No. 14 “ACENTUANDO LO POSITIVO”

Objetivo: Los participantes fortalecerán su autoestima.

Materiales: Hojas blancas y lápices.

Tiempo aproximado de duración: 30 minutos.

Se le pedirá al grupo que de forma individual y por escrito, cada participante escriba de forma realista conforme:

¿Cómo se encuentra en la familia?

¿Cómo se siente en la escuela?

¿Cómo se relaciona con los demás?

¿Cómo considera que lo ven los otros?

Características personales referidas a su manera de ser y de comportarse.

Lo que le agrada de sí mismo.

Lo que más le molesta de sí mismo.

Posteriormente se dividirá al grupo por parejas. Cada uno irá leyendo lo que escribió acerca de cómo se percibe a sí mismo. Su compañero lo escuchará, intentando descubrir posibles distorsiones, para hacerle ver los aspectos positivos, reforzando de esta forma sus cualidades. Las coordinadoras le ofrecerán a cada uno la posibilidad de cambiar impresiones con el mismo sobre el concepto de sí mismo. Se finalizará la técnica recordando lo importante que es descubrir las propias distorsiones, valorarse asertivamente y aprovechar todas sus capacidades al máximo.

ANEXO No. 15 “RECONSTRUYÉNDOME”

Objetivo:

- Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerrequisito para reconstruir la autoestima.
- Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles; y qué estos no deben hacerlo sentir menos o devaluados.

Materiales: Hojas de papel y lápices.

Tiempo aproximado de duración: 25 minutos.

Las coordinadoras expondrán al grupo lo siguiente: " Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si lo que soy está muy lejos de lo que quiero ser, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Este ejercicio está diseñado para ayudarte a ver algunas de tus fallas, que estas no te hacen menos valioso que ser humano y que gracias a ellas es como buscaras cómo superarlas. Por ello la frase: "En tu debilidad está tu fuerza".

Las coordinadoras pedirán que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.

Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.

Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..." Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc.

Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.

Posteriormente se entregará una hoja de papel a cada participante, explicándoles que esta representa su autoestima. Los coordinadores darán lectura a una lista (ver anexo) de suceso que pueden ocurrir durante el día y que dañan nuestra valoración personal. Se les dirá que cada vez que el coordinador lea una frase, ellos arrancaran un pedazo de la hoja; el tamaño del pedazo que quiten significara la proporción en la que sea lesionada su auto estima.

Al cabo de haber leído todas las frases que “quitan” la autoestima, se les dirá que ahora podrán recuperarla, irán reconstruyéndola por pedazo en la misma en que la

quitaron. Para ello se leerá una nueva lista de frases que pueden incrementar el nivel de nuestra valoración personal.

Para finalizar se comentaran los siguientes puntos

- ¿Todos recuperaron su autoestima?
- ¿Cuál fue el suceso que más daño su autoestima? ¿Por qué?
- ¿Cuál fue el suceso que menos daño su autoestima? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos atacados?

ANEXO

Lista de reconstruyéndome (Quitando la autoestima)

Imagina que en la última semana te paso lo siguiente:

- *Una discusión con tu familia.
- *Tu maestro te critico sobre tu trabajo.
- *Un grupo de amigos cercanos no te incluyo en su paseo.
- *Uno de tus padres te regaño fuertemente.
- *Un amigo revelo un secreto que le confiaste.
- *Algún rumor que surgió sobre tu comportamiento.
- *Un grupo de amigos se burlo de ti por tu peinado o por tu ropa.
- *Sacaste malas notas en un examen.
- *Tu mejor amiga (o) rechazo tu amistad.
- *Perdiste un objeto que considerabas valioso.
- *No te has sentido bien de salud.

Lista de reconstruyendo mi autoestima (Recuperando la autoestima)

Imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente:

- *Algún compañero de la escuela te felicito por tus logros.
- *Una amiga(o) te invito de vacaciones.
- *Tus padres se acercaron a tí y te dijeron cuanto te quieren.
- *Recibiste de sorpresa la visita de alguien súper importante para tí.
- *Sacaste buenas notas en tus exámenes.
- *Tus compañeros de clase te nombraron líder de este.
- *Ganaste una beca para estudiar en tu colegio preferido.
- *Todos tus amigos te dijeron que les agrada tu forma de vestir.
- *Tienes una salud estupenda.
- *Ganaste una rifa.
- *Tu familia y amigos te organizaron una fiesta.

ANEXO No. 16

“REGALOS SIMBÓLICOS”

Objetivo: Adquisición de un reconocimiento positivo.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

Las coordinadoras pedirán a los participantes que formen un círculo y de forma oral se dan entre sí regalos fantásticos (objetos, personas, ideas) como gesto de despedida. Se les puede pedir se paren enfrente del que le van a dar el regalo y mantengan un contacto visual durante la entrega.

ANEXO No. 17 “OBSTÁCULOS EN LA COMUNICACIÓN”

Objetivo: Lograr la reflexión sobre el tipo inadecuado de la comunicación que a veces se establece y la forma en que pueden mejorarla.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 10 minutos.

El grupo se organizará por parejas, se les dará por escrito un problema sencillo que deben de resolver mediante el diálogo. La relación entre la pareja variará entre las actitudes y posturas que les serán indicadas; las cuales permitirán o limitarán el éxito de la comunicación.

-Algunas parejas se colocarán espalda con espalda.

-Otras más evitarán ver con los ojos a sus compañeros, en tanto que este buscará su contacto visual.

-Unas parejas se situarán sobre una silla, mientras que su compañero se encontrará sentado en el piso.

-En otra pareja se pondrá entre ambos participantes distancia de por medio.

-A otra pareja se les impondrá un muro.

- En tanto que una sola pareja estará de frente.

Los participantes deberán buscar la forma de solucionar el conflicto, haciendo uso de cualquier habilidad para lograr comunicarse con el otro, pese a los obstáculos que existirán para lograrlo.

Después los papeles se intercambiarán, adoptando la postura del otro.

ANEXO No. 18

“NO QUIERO, PERO ¿CÓMO LO DIGO?”

Objetivo: Que los participantes generalicen conductas asertivas en su vida diaria.

Materiales: Recipiente, papелitos escritos con diferentes situaciones.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

Las coordinadoras darán las siguientes instrucciones: “Dentro de este recipiente tenemos situaciones que pueden ser cotidianas o no tanto, pero que deberán decirnos qué harían en cada una de ellas. Si alguno de ustedes contesta y otro tiene otra posible respuesta puede también contestar”.

Situaciones:

1. Tu pareja te dice que tengan relaciones sexuales en su carro ¿tú que haces?
2. Tu pareja, estando juntos en una fiesta, se empieza a exceder en el consumo de alcohol, ¿qué haces?
3. Tienes un compromiso con tus amigas(os), serán puras mujeres u hombres, y tu pareja te dice que no vayas ¿qué le dices?
4. Estas con tu pareja pensando en la compra de un regalo, él o ella decide que será una licuadora y a ti no te agrada la idea ¿qué haces?
5. Estás en una reunión familiar y tu mamá te pide que le digas a tu papá que no siga tomando, ¿se lo dices?, ¿cómo la heces?
6. Llega tu hermano(a) borracho(a) y tus papás lo empiezan a regañar, ¿qué haces?
7. Estás viendo un programa de televisión que te gusta y tu hermano le cambia de canal, ¿qué le dices?
8. Estás enojada(o) con tu novio(a) porque te dejó plantada(o), ¿qué haces?, ¿cómo lo dices?

ANEXO No. 19 “COMUNICÁNDOME”

Objetivo: Reafirmar conocimientos.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 20 minutos.

“Pónganse de pie, y caminen en dirección libre, respirando profundamente (inflando hasta el vientre), y saquen el aire en una sola exhalación provocando al mismo tiempo una “A” larga (Las coordinadoras mostrarán cómo)”.

Las coordinadoras irán dando la instrucción de bajar la velocidad de la marcha y preguntarán durante la actividad sin que les respondan, “¿Cómo te sientes?, ¿cómo está tu cuerpo?, ¿tienen alguna imagen o idea?, sólo hay que observarse, no te juzgues ni cambies, así está bien.

“Ahora caminarán como normalmente lo hacen y observen la velocidad, ¿alguna parte del cuerpo (cabeza, hombros, cuello, espalda, brazos, piernas, rodillas) está tensa o relajada, muestro más? Sólo me observo sin juzgar ni cambiar. ¿qué te dice esta forma de caminar?, ¿qué imagen o idea tienes?, continúen con esa forma de andar y exagérenla, si caminan rápido ahora caminen más rápido, si sacan alguna parte del cuerpo, sáquenla más, si aprietan alguna zona exagérenlo”.

“Ya hemos mostrado lo que siempre hacemos pero ahora caminarán y mostraran lo que nunca enseñan al mundo, si quieren ir a una velocidad muy lenta, ¿alguna parte del cuerpo (cabeza, hombros, cuello, espalda, brazos, piernas, rodillas) no muestro?. Sólo me observo sin juzgar ni cambiar. ¿qué te dice esta forma de caminar?, ¿qué imagen o idea tienen?, continúen con esa forma de andar y exagérenla, si caminan derechos ahora pudiera ser que quiero caminar más relajado, sacando mi vientre, mostrándome enojada(o), puedo hacer lo que nunca hago o muestro”.

“En una frase muy corta o en palabras sueltas que reflejen lo que quieran mostrar al mundo lo dirán a sus compañeros cuando se crucen en el camino, a quien ustedes quieran pueden decírselo y sigan su camino, sigo exagerando aquello que siempre muestro”.

“Deténganse y respiren, reflexionen un poco acerca de ¿cómo me sentí de mostrar lo que siempre muestro?, ¿cómo me sentí de mostrar lo que nunca muestro?, ¿cómo estoy?”

“Se numeran un uno y un dos, forman equipos, los unos con los unos y los dos con los dos” (Una coordinadora para cada equipo).

“Se sientan en el suelo y cada equipo forma un círculo, compartan su experiencia sobre cómo se sintieron, qué vieron que muestran mientras nosotros escuchamos y posteriormente diremos de cómo vimos a cada uno de nuestros compañeros. En ocasiones puede pasar que no cheque lo que pensamos mostrar y lo que ven los otros, todas las personas pasaremos estando en los dos momentos (comentando de mí y de otros)”.

ANEXO No. 20 “LLEGANDO A SER”

Objetivo: Comunicar un logro o un cambio.

Materiales: Hojas blancas y lápices.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

Las coordinadoras les entregaran una hoja de papel y lápiz a los participantes y les darán instrucciones de escribir su nombre en la parte superior de la hoja con letras grandes. Luego se les pedirá que completen la siguiente oración en las formas en que puedan: "Estoy llegando a ser una persona que..." Luego caminan silenciosamente, leyendo las hojas de los demás, luego salen.

ANEXO No. 21 “TEST DE PLANEACIÓN”

Objetivo: Resolver el ejercicio.

Materiales: Croquis.

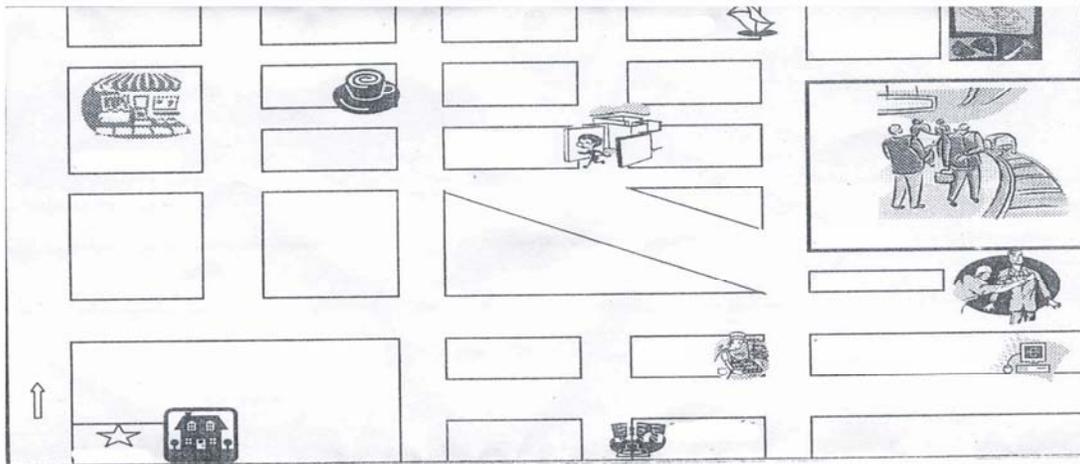
Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

Las coordinadoras les entregarán el croquis y darán las siguientes instrucciones:

“Tu debes salir de su casa a las 9:15 a.m., hacer una serie de diligencias y estar de regreso a las 13:00 p.m. Para recorrer el camino de tu casa a la estación, te tardas 30 minutos, la oficina donde hay que pagar los impuestos, cierra a las 10:00 a.m. Los comercios y el correo cierran a las 12:00 p.m. y la panadería abre después de las 11:00 a.m. Tienes que arreglar las siguientes cosas:

- Llevar unos zapatos al zapatero.
- Recoger tu PC en el taller.
- Llevar un traje al sastre.
- Mandar un paquete de 10kg por correo.
- Pagar los impuestos.
- Comprar pan.
- Esperar a la familia en la estación porque llegan a las 12:30 p.m.
- Comprar café.
- Comprar un libro.
- Comprar mantequilla en la tienda.

Toma en cuenta que esto lo deben hacer caminando”



ANEXO No. 22 “SOCIODRAMA”

Objetivo: Que los participantes den solución al problema.

Materiales: Ninguno

Tiempo aproximado de duración: 20 minutos.

Se les pedirá a los participantes que formen parejas para que representen y apliquen los pasos que llevan a una solución de problemas en las distintas situaciones planteadas a continuación.

- Rubí está muy inconforme porque los tres últimos fin de semana su novio Andrés no la tomo en cuenta en las actividades que cada quien realizó durante su tiempo libre.
- Roberto y Liliana recibieron visitas el domingo, todo estuvo bien hasta que Roberto comenzó a ordenarle, de una forma agresiva, a Liliana que se apresurara en sus quehaceres para comer todos juntos.
- Laura y Carlos quedaron de verse en un parque a las 6:00 p.m., Laura llamó a Carlos un día antes para confirmar la cita. Laura llegó 5 minutos antes de la hora establecida y Carlos llegó a las 7:10 p.m.

ANEXO No. 23 “POR CUALIDADES”

Objetivo: Decirse las cualidades que se desconocen.

Materiales: Hojas de colores, lápices, cinta adhesiva.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

Las coordinadoras propiciarán un ambiente adecuado para una mayor integración grupal provechosa en donde cada miembro del grupo procure conocer y resaltar las cualidades de su compañero.

En una hoja de papel cada uno escribirá el nombre de una de las personas del grupo y al lado una cualidad que caracterice a la persona, se colocan en la pared y las personas van pasando y añadiendo otra cualidad en cada sobre.

Nota: Se hará resaltar lo bueno y lo malo de cada persona.

ANEXO No. 24 “BRINDIS SIMBÓLICO”

Objetivos:

- Dar un ejercicio de clausura para terminar una experiencia de entrenamiento.
- Dar una oportunidad para que los participantes den y reciban retroalimentación.
- Permitir que cada persona reciba una validación de los otros miembros del grupo.

Materiales: Una copa o vaso de papel para cada participante.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

Las coordinadoras recordarán a los participantes que pronto dejarán al grupo y añaden que cada individuo se llevará algo de la esencia de los demás. Enseguida le darán a cada participante una copa de papel vacía. Les explica que llenarán simbólicamente la copa con algo de la esencia de los demás. Les pide que vean por todo el cuarto y que decidan qué les gustaría capturar de cada uno de los participantes.

Las coordinadoras piden un voluntario sobre el cual se enfocará la primera "etapa". Luego las coordinadoras modelaran el desarrollo diciendo (por ejemplo): "Juan, quisiera capturar algo de tu sensibilidad para los demás".

Los otros participantes continuarán el desarrollo, enfocándose en el primer voluntario diciéndole a ese individuo lo que les gustaría tomar de él. Las coordinadoras los animan a mantener un contacto visual mientras están en comunicación. Así se continúa hasta que cada uno de los participantes ha pasado como voluntario.

Se dan instrucciones a los participantes para que tomen un momento para revisar el ejercicio y enfocarse en lo que dieron o recibieron de los demás.

Las coordinadoras invitarán a los miembros del grupo a brindar con otros y "beber" la esencia de cada uno de los miembros del grupo. Las coordinadoras les dicen: "Ahora cada uno de ustedes tiene una parte de mí y yo tengo una parte de cada uno de ustedes".

Finalmente las coordinadoras guiarán un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida

ANEXO No. 25

“LA BODA”

Objetivo:

- Dirigido a clausurar de forma emotiva y gratificante.
- Tener una actividad para dar retroalimentación a los demás de una manera constructiva y útil.

Materiales: Tarjetas blancas, marcadores, alfileres de seguridad, cinta para pegar y tijeras para cada grupo.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

Al inicio las coordinadoras presentaran ante el grupo objetivos y el diseño de la actividad.

Posteriormente se les comentará a los participantes que es común en algunas bodas, pegar billetes en el traje del novio. Explicarán a los participantes que como sucede en estas bodas, el ejercicio consiste en pegar en la ropa de cada participante algo más valioso que el dinero: "Billetes" que describen comentarios positivos sobre su participación en el curso.

Enseguida las coordinadoras formaran grupos de cuatro a seis miembros que previamente hayan trabajado juntos y le da a cada grupo los marcadores, las tarjetas, los alfileres de seguridad, la cinta para pegar y las tijeras.

El primer candidato del grupo se retirará a un lugar privado para reflexionar sobre el tipo de comentarios que se daría a sí mismo y los comentarios que cree le dará el grupo, mientras el equipo decide los "Billetes" que le darán al miembro que no está y los escriben en las tarjetas.

El grupo le pedirá al miembro ausente que regrese. Le presentaran los comentarios y las razones que tuvieron para esa seleccionarlos en especial; el que lo recibe dará a conocer sus propios sentimientos y lo que esperaba. Los miembros del equipo pegaran los "Billetes" en las ropas del participante (Cinco minutos).

La actividad continuará hasta que todos los miembros hayan pasado y recibido sus "Billetes".

Se darán instrucciones a los participantes para que caminen alrededor del cuarto llevando sus "Billetes" sujetos a sus ropas y que las puedan enseñar a los demás e intercambiar comentarios y sentimientos.