



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**COMUNICACIÓN ASERTIVA Y
EMPODERAMIENTO DENTRO DE LA RELACIÓN
DE PAREJA**

T E S I N A

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

P R E S E N T A:

CHÁVEZ MÉNDEZ JOSÉ JUAN

DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. MARGARITA MARTÍNEZ RIVERA



Los Reyes Iztacala, Edo. De México, 2017



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

Por medio de estas letras intentare agradecer a todos aquellos que me apoyaron a lo largo de este capítulo de mi vida que hoy llega a su fin.

Muchos de ustedes seguramente me escucharán dar voz a estas palabras, algunos más probablemente solo las leerán, pero quiero que sepan que he puesto toda mi determinación para de alguna forma reconocer todo el apoyo que siempre me han brindado.

Infinitas gracias por acompañarme y estar siempre aquí.

José Juan Chávez Méndez

RESUMEN

El presente trabajo se enfoca en analizar como la asertividad puede contribuir al empoderamiento dentro de la relación de pareja, partiendo de la concepción de que en toda relación entre dos individuos pueden existir asimetrías en el poder que cada uno ejerce, independientemente del sexo, género u orientación sexual que se tenga.

Para ello, se aborda qué es la perspectiva de género desde un análisis de su contexto cultural y los estereotipos derivados de éste, tomando como punto de partida el proceso de adquisición de la identidad desde la familia hasta la relación de pareja; para finalmente exponer la importancia de la asertividad como estrategia orientada al empoderamiento de los individuos dentro de la relación de pareja, propiciando un estado de equilibrio entre ambos.

ÍNDICE

Introducción	5
Capítulo 1: Perspectiva de Género	8
1.1 Antecedentes: ¿Qué es la perspectiva de género?	8
1.2 Identidad: proceso de adquisición	12
1.3 La familia en el proceso de adquisición de la identidad	15
1.4 ¿Qué es la Identidad de Género?.....	19
Capítulo 2: Relación de Pareja	24
2.1 Concepto de relación de pareja	24
2.2 Construcción de la pareja	25
2.3 Teorías de la relación de pareja	28
2.3.1 Modelo Acercamiento-Alejamiento	28
2.3.2 Modelo Dualístico Femenidad-Masculinidad	31
2.3.3 Teoría del apego.....	32
2.4 El poder dentro de la relación de pareja	34
2.5 Estereotipos de género dentro de la relación de pareja	37
Capítulo 3: Relación de pareja, asertividad y empoderamiento	40
3.1 La comunicación dentro de la relación de pareja.....	40
3.2 Comunicación asertiva	42
3.3 Empoderamiento dentro de la relación de pareja	44
3.4 Resignificando la relación de pareja	49
3.4.1 Empoderamiento desde el individuo.....	52
3.4.2 Empoderamiento con el otro.....	55
3.4.3 Empoderamiento para lograr	57
Conclusiones	59
Bibliografía	61

INTRODUCCIÓN

Hoy en día a lo largo del mundo se ha venido hablando de un tema que ha causado múltiples opiniones y en muchos casos gran controversia, debido a la connotación de sus postulados, ya que se habla sobre la igualdad y la universalidad de los derechos que todo ser humano tiene, así pues éste es el telón que abre paso al dialogo y análisis sobre la ***perspectiva de género***, en donde se ha observado que existen diferencias significativas entre los derechos y obligaciones correspondientes tanto a hombres como a mujeres, dependiendo siempre del contexto desde el que se analice, ya que estas orientaciones generalmente se encuentran supeditadas a un contexto social determinado.

Así pues, rememorando un poco la historia, es posible encontrar que alrededor de los años 60's de la mano del movimiento feminista de la época, se sentaron las bases para poder hablar hoy en día de una perspectiva de género, y esto debido a que el feminismo fue la punta de lanza que abrió la puerta al análisis social respecto a los condicionamientos que llevan a considerar lo propio de *ser hombre* o *ser mujer*, y las consecuentes problemáticas derivadas de ello.

De tal forma que podemos entender el género como una postura social que permite abordar de las constituciones que definen el *ser* y el *deber ser*, tanto de hombres como mujeres, diferenciándose de su coloquial acepción que hace referencia a los aspectos sexuales/biológicos.

Por ello, cuando se habla en concreto de la sociedad mexicana, es posible apreciar cierta tendencia hacia el favorecimiento y desarrollo de una cultura encaminada hacia el constante *empoderamiento* de lo considerado masculino, en donde en algunas instancias, pese a que algunas mujeres llegan a tener las mismas oportunidades; como el derecho a la educación o a un trabajo digno y bien remunerado, las condiciones de dichas oportunidades son un tanto dispares que para los varones.

Particularmente, al interior de las estructuras familiares es donde se comienza a apreciar dicha diferenciación de roles, ya que ahí donde inicia el proceso de *adquisición de conductas*. En este contexto el individuo se va programando para continuar una serie de condicionamientos sociales que orientan y dan sustento a la asimilación de estereotipos asignados de lo que se considera propio para los hombres y lo que se considera propio para las mujeres. De tal forma que la familia se vuelve fundamental para la conceptualización de estos roles en función del desarrollo del individuo, indistintamente si son familiares biológicos o no, las personas con las que se establecen los mayores vínculos y lazos de comunicación desde los primeros momentos de nacido son los que determinarán en gran medida la concepción que tenga el individuo respecto a su mundo (Hernández, 2005 y Macías, 1995).

Por ello, y aunque muchas veces no sea de forma intencional, los hombres y las mujeres de nuestra época han asimilado *roles* específicos sobre cómo se tienen que desempeñar tanto en el ámbito familiar, en lo profesional y dentro de lo social; roles que son replicados al tener hijos, y que dan paso a un ciclo interminable en donde los hombres son considerados como poseedores de un *poder* especial que les confiere derechos, beneficios y recompensas a las que las mujeres no tienen acceso; limitando posturas alternas en donde la igualdad de oportunidades este presente, sí pero con igualdad de condiciones.

Con la intención de abordar esta adopción de roles, se vuelve prioritario analizar el tema de raíz, justamente desde la estructura fundamental de la familia, y ésta es desde la construcción de la relación de *pareja*, concepto clave para articular la *perspectiva de género*, la cual implica una total independencia de aspectos biológicos, sexuales, o de preferencia, puesto que al final todos somos seres humanos con derecho a modificar esos patrones de comportamiento.

Así, desde un punto de vista psicológico, es posible encontrar que la comunicación asertiva puede ser un elemento sumamente funcional para propiciar el

empoderamiento de aquellos individuos que son objetos de abuso de poder por parte de su pareja. Y esto debido a que la *asertividad*, es la clara expresión de sentimientos, emociones, ideas y opiniones que no agredan o atenten contra los demás; lo cual, de ser implementado dentro de la relación de pareja propiciará un estado, en dónde el *poder sobre uno* pasa a ser poder en conjunto (*poder con el otro*). Por lo tanto, la finalidad del presente trabajo se enfoca en ***analizar cómo se puede desarrollar el empoderamiento dentro de la relación de pareja a través de estrategias de comunicación asertiva.***

En el primer capítulo se abordará qué es la perspectiva de género, partiendo desde un análisis de los antecedentes históricos y el innegable vínculo existente entre el contexto cultural y los estereotipos derivados al interior de éste; para posteriormente enfocarse en el estudio del proceso de adquisición de la identidad y cómo la familia es un factor fundamental para el desarrollo del individuo; llegando finalmente a hacer una revisión sobre qué es la identidad de género.

En el segundo capítulo, se podrá encontrar un análisis detallado sobre la relación de pareja, dando inicio con la definición conceptual y una posterior revisión a tres de las más destacadas teorías de la pareja; posteriormente se observará el proceso por el que se conforma una relación desde el noviazgo hasta la vida posterior al matrimonio; para dar paso al estudio de los distintos *tipos de poder* que existen y su efecto dentro de una relación; finalizando con los estereotipos de género más comunes que se tienen dentro de una relación de pareja.

Ya en el tercer capítulo, se abordarán temas relacionados con la importancia de la comunicación dentro de la relación de pareja y las características con las que debe contar una persona que se comunique asertivamente; con lo cual se dará entrada al concepto de empoderamiento dentro de una relación y sus alcances al ser implementado; finalizando con una serie de estrategias que permitan generar la resignificación de la relación de pareja; de una vinculación de dos individuos en una posición asimétrica de poder, a un estado de equilibrio entre ambos.

CAPÍTULO 1: PERSPECTIVA DE GÉNERO

Desde hace mucho tiempo se ha venido dando un marcado desequilibrio entre las atribuciones hechas tanto para hombres como para mujeres; atribuciones que han ido desde una categorización de objetos que son para unos y objetos que son para otras, hasta estilos y formas en que éstos deben relacionarse con sus iguales y con individuos del sexo opuesto.

Por ello, hoy en día se vuelve fundamental orientar el comportamiento de la sociedad a un modelo de igualdad y equidad tanto para hombres como para mujeres, ya sea en el ámbito de lo laboral, lo educativo y ante todo al interior de la relación de pareja, a través de una perspectiva que propicie inclinarse por relaciones con equidad aplicables en todos los contextos, teniendo en cuenta la amplia gama de diversidad de situaciones y personalidades inherentes a cada individuo; por lo que un enfoque en la perspectiva de género, contribuirá a éste fin.

1.1. Antecedentes: ¿Qué es la Perspectiva de Género?

Algunos autores mencionan que la perspectiva de género comenzó a gestarse a partir de los movimientos feministas que se dieron alrededor del siglo XX, presentando efectos en los campos sociales y políticos (Lagarde, 1996), y que incluso llegaron a ser motivo del estudio en el campo del conocimiento, como en el caso de las investigaciones realizadas por Stoller (1968), quien es considerado pionero en la materia de los trastornos de la identidad sexual durante la década de los 60, enfocando su trabajo en niños y niñas con problemas anatómicos en la distinción de sus genitales, concluyendo que la identidad sexual de los hombres y mujeres no es resultado directo del sexo biológico, sino el resultado de pautas de socialización y representación cultural.

Este hecho permite incorporar la categoría de *género* al discurso social, con los Estudios de la Mujer realizados desde la década de los 70, a la par del Feminismo

Estadounidense Académico; posturas que contribuyeron a cuestionar problemáticas originadas por una serie de condicionamientos sociales y culturales que se basaban solo en la genitalidad humana, proponiendo una alternativa a la máxima preexistente que postulaba que el sexo al ser una categoría que se hereda biológicamente es la única consideración válida al analizar el equilibrio de poder dentro de la relación de pareja; dando entrada a la consideración del género, en el cual se considera el *aprendizaje* y la *formación cultural* como eje de la postura que se puede presentar dentro de la relación de pareja (Cruz, 2009).

De la misma forma, hoy en día Torres (2011) considera que el género es un concepto constituido socialmente a partir del conjunto de ideas, creencias y representaciones, las cuales, cada cultura genera a partir de la asignación de atributos, lugares y prácticas que definen roles específicos para hombres y mujeres, propiciando el establecimiento de jerarquías, así como la institución de sistemas de valores.

Estas asignaciones de roles en función del género, están supeditadas a los contextos donde se lleven a cabo, tal y como lo plantean los estudios antropológicos, en donde se plantea que todas las culturas elaboran cosmovisiones independientes y muy particulares referentes al género, radicando en su visión del mundo, de su historia y sus tradiciones nacionales, generacionales y familiares; en ese sentido cada pueblo, cada grupo y en general todas las personas adquieren su particular acepción de éste concepto, conservando de una u otra forma la esencia de su marco sociocultural (Lagarde, 1996). Por lo cual, es importante considerar que dependiendo de dicho marco será posible identificar diferencias significativas respecto al género.

Tal es caso de la investigación que señala Lamas (1996) en la cual, el Doctor Walter Mischel de la Universidad de Stanford, California, realizó un experimento en psicología social en donde un grupo de estudiantes, profesionistas y el resto del personal de la Universidad tenían que pasar un rato mirando a un grupo de bebés recién nacidos y tomaban nota de sus observaciones. Durante más de seis meses

todo tipo de personas de distintas formaciones, niveles socioeconómicos y pertenencias culturales, estuvieron observando a los bebés del cunero. Las enfermeras tenían la consigna de ponerles cobijitas de color rosa a los varones y azules a las niñas, cuando llegara un grupo de observación. En los resultados de dicho experimento, se encontró que los observadores se dejaron influir por el color de las cobijas, escribiendo en sus reportes frases como: *Es una niña muy dulce*, cuando era un niño; o *Es un muchachito muy dinámico*, cuando era niña. Por lo que se llegó a concluir que el género fue asignado en función de las características socialmente atribuidas a los colores con que deben diferenciarse los bebés, condicionando la respuesta de los observadores.

Tal caso demuestra, cómo es que el género se atribuye en función de aspectos de carácter altamente subjetivo, dependiendo del momento o perspectiva de lo socialmente aceptado para hombres o para mujeres, en este caso el color de las cobijas.

Por ello, **la perspectiva de género** tiene como fin visualizar a cada individuo, hombre o mujer, en su *dimensión biológica, histórica, social y cultural*, encontrando líneas de acción para desestructurar, reestructurar y transformar las desigualdades en la participación de las personas en las diferentes instituciones económicas, sociales y políticas, en función de los *roles sexuales asignados por el marco social al que pertenecen* (Torres, 2011; González, 2006 y Lagarde, 1996).

Salas (2008) plantea la necesidad de pensar desde una perspectiva de género que rebase la preconcebida concepción del mundo, basaba en la idea de la naturaleza y la biología, como único argumento indiscutible para explicar la vida de todos los organismos vivos, así como su desarrollo y relaciones. Enfatizando que una perspectiva de género permitirá desarrollar una visión explicativa y alternativa para explicar la vida, su desarrollo y las relaciones que la construyen; para ello es necesario desnaturalizar las explicaciones sobre las diferencias entre mujeres y hombres basadas en la idealización de lo biológico y la omisión de los aspectos

sociales; comprender las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, eliminándolas como causa u origen de las desigualdades sociales, permitiendo el acceso equitativo de oportunidades a todas las personas por igual; para finalmente identificar vías y alternativas de modificación en materia de género que promuevan dicha igualdad y equidad entre hombres y mujeres.

Hoy en día, puede notarse que la perspectiva de género ha tenido su mayor auge en el ámbito académico, en los movimientos feministas, en las organizaciones ciudadanas y en los organismos públicos e internacionales, siendo el caso de la “Ley General de Acceso de las Mujeres a Vida Libre de Violencia”, en donde se afirma que: *la perspectiva de género es una visión científica, analítica y política sobre las mujeres y los hombres, proponiéndose eliminar las causas de la opresión de género, como la desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basada en la atribución sexual, buscando así promover la igualdad entre los géneros a través de la equidad, el adelanto y el bienestar de las mujeres, lo cual contribuirá a construir una sociedad en donde las mujeres y los hombres tengan el mismo valor, la igualdad de derechos y oportunidades para acceder a los recursos económicos, a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones* (Diario Oficial de la Federación, 2007).

No obstante, es importante considerar que pese a que existan legislaciones que promuevan contar con una perspectiva de género, el trato igualitario dado a personas socialmente desiguales, no genera por si solo equidad (Lamas, 1996), ya que no solo se necesita que las personas, hombres y mujeres, cuenten con las mismas oportunidades, sino que las oportunidades deben ser bajo las mismas circunstancias, por ejemplo: si se levanta un muro de ladrillos ante dos individuos y se es dice que ambos tienen el derecho de mirar al otro lado, pero uno de ellos mide la mitad del otro, podremos notar que la igualdad es evidente, pero no las circunstancias para que ambos individuos puedan ejercer su derecho.

Así mismo, se debe resaltar que la perspectiva de género no solo se enfoca en un carácter puramente femenino, sino que se centra en los procesos sociales y culturales que convierten la diferencia sexual en la desigualdad de género. De modo que, asumirla solo como un asunto de mujeres, equivaldría a invisibilizar la participación masculina, ya sea como agentes reproductores de la desigualdad, o en su contraparte; como agentes de cambio y promotores de la equidad de género (Salas, 2008).

1.2. *Identidad: proceso de adquisición*

El concepto de identidad ha sido considerado como una elaboración construida a lo largo de la historia, la cual hace alusión a las características que cada individuo posee, a partir de las cuales es reconocido por los integrantes de su entorno social. El conocimiento de dichas características define al individuo hacia sí mismo y lo diferencia de otros, señalándolo como una persona única por sus particularidades y desfases del continuo social (Páramo, 2008).

Hernández (2008) vincula este concepto de identidad visto como una construcción social con la perspectiva del auto-concepto, en donde se alude a la interacción o influencia que cada individuo tiene y percibe estando inmerso en la colectividad de las estructuras sociales, en función de los roles que desempeña en la vida cotidiana.

Así pues, en dicha construcción de la identidad interactúan los ámbitos cognoscitivo, emocional y social del individuo, los cuales son mediados principalmente por el lenguaje, en donde a partir de códigos simbólicos se van encaminando comportamientos que transmiten información sobre el deber ser, evaluando la conducta mediante instrucciones o reglas en los diferentes contextos en los que se presenta, como en el hogar, la escuela o el trabajo; tomando en cuenta dichos contextos se pueden identificar gran cantidad de influencias culturales que dan origen a identidades colectivas que proveen de *su identidad* al individuo, haciéndolo perteneciente de dicho entorno social significativo. Así, la persona se convierte en el

resultado de la influencia del entorno y éste a su vez es transformado por la persona misma.

Desde la perspectiva de la relación con los otros, la identidad es un producto de las relaciones y encuentros con los demás individuos, por lo que se vuelve una construcción que se realiza a lo largo de la vida individual y colectiva. Las interacciones significativas de etapas tempranas de la vida, van adquiriendo un peso importante dentro del desarrollo de la identidad personal, generando una visión de *sí mismo* y de *los demás*.

De acuerdo a lo anterior, la interacción que tiene el individuo con otros que legitiman o validan su realidad, logra dar sentido a su mundo, dando mayor importancia al punto de vista familiar y social, cimentado en los valores y normas propias de cada cultura.

Ahora bien, dicha valoración de la identidad propia del individuo (auto-concepto) no es algo estable o invariable, ya que se va construyendo a lo largo del tiempo por medio de la diferenciación de la propia conducta en función de la de los otros. Es por ello que, cuando este proceso toma la forma de reglas verbales, las personas llegan a describir su propio comportamiento y su realidad, aprendiendo a auto-observarse y por tanto a reconocer su propio entorno, su actuar, sus ideales y hasta su cuerpo, a partir de las condiciones ligadas a dichas observaciones (Páramo, 2008).

Como se ha venido mencionando, la identidad se interioriza a partir de la socialización, entendida como un complejo y detallado proceso cultural, que incorpora formas de representarse, valorarse y actuar en el mundo; siendo un proceso llevado no solamente durante la infancia, sino que se construye a lo largo toda la vida (Ortega, Centeno, y Castillo, 2005).

El núcleo de la identidad como tal, se va estableciendo en los niños y las niñas a partir de que el lenguaje les permite experimentarse como tales, en función de la

percepción sensorial de sus órganos genitales, que posteriormente va dando lugar al sentido de pertenencia por un grupo social determinado en función de la sexualidad del individuo. Claramente puede observarse la manifestación de dicha dinámica cuando, por ejemplo: un niño rechaza un juguete por considerar que pertenece al género contrario o cuando acepta sin cuestionar ciertas tareas por considerar que corresponde al género asumido (González, 2010).

Como se ha mencionado el proceso de formación del núcleo de la identidad inicia desde el momento del nacimiento como parte de los procesos de aprendizaje. De acuerdo con Arenas (2006), es posible identificar dos teorías que explican la forma en que los niños y las niñas comienzan con dichos procesos: las teorías del desarrollo cognoscitivo y las teorías del aprendizaje social.

Las teorías del desarrollo cognoscitivo, parten de considerar de forma activa a los niños y las niñas en el proceso de adquisición de su identidad, ya que se analiza principalmente cómo es motivado el individuo para alcanzar las competencias necesarias y lograr adaptarse mejor a los grupos sociales a los que pertenece. Siendo fundamental el papel que la sociedad juega al estimular tanto a niñas como a niños, presentando los estímulos determinados para que ellos mismos se vaya diferenciando de los demás, y por consiguiente, permitir que formen sus propios conceptos de sí mismos.

Por otro lado, las teorías del aprendizaje social proponen que, las niñas y los niños van formando su identidad en función de aprender cómo comportarse y las actitudes apropiadas de su sexo, por medio de la imitación de los modelos de los adultos con los que conviven. Para esta postulación teórica, se consideran indispensables los reforzadores tanto positivos como negativos, a través de los cuales se incrementan las conductas propias atribuidas tanto para niñas como para niños; de tal forma que la función de los adultos, y en particular, de los padres se vuelve indispensable para el proceso de estímulo-respuesta, ya que son ellos, quiénes cuentan con autoridad suficiente para premiar o castigar dichas conductas.

Como puede notarse en ambos grupos de teorías, pese a tener puntos de vista diferentes sobre la conformación de la identidad en los seres humanos, es evidente el peso que se da a la imitación de modelos, los reforzamientos y los procesos cognoscitivos, como agentes fundamentales para que ésta se estructure, resaltando que para tener lugar su configuración, debe considerarse que intervienen diversos factores, como el desarrollo de habilidades en el contexto familiar con la intención de educar-socializar, y la asimilación de reglas y creencias que proporcionen experiencias y aprendizajes significativos (González, 2010).

1.3. La familia en el proceso de adquisición de la identidad

Ya que la base del desarrollo de todo individuo siempre está en función de las personas con las cuales se establece contacto desde los primeros momentos de nacido, el núcleo social de todas las personas, independientemente de la cultura en donde se desarrollen es entendido como **familia**, definida como *una unidad de personas que se interrelacionan y realizan funciones específicas para cubrir las necesidades de los demás miembros, dichas funciones se realizan con base en los roles que le ha sido asignados a cada integrante* (Hernández, 2005 y Macías, 1995).

De esta forma, una familia es un grupo de dos o más personas, con o sin lazos de consanguinidad, que generalmente viven bajo el mismo techo, compartiendo la escasez o abundancia de los recursos y servicios, que en alguna etapa del ciclo vital incluyen dos o más generaciones (Macías, Amar y Jiménez, 2005, y Macías, 1995).

Por lo tanto, la *dinámica familiar* queda entendida como el juego de roles o papeles que juegan los miembros de una familia, considerada como un microsistema en el que se interrelacionan sus integrantes, funcionando con base en sus propósitos, anhelos y expectativas (Hernández, 2005; Macías, Amar y Jiménez, 2005, y Macías, 1995), siendo un sistema compuesto de subsistemas, como engranajes de una maquinaria, brindando características que las hacen parecer distintas o similares

unas a otras, pero que dan cuenta de una estructura familiar particular (Mendoza, Soler, Sainz, Gil, Mendoza y Pérez, 2006).

En este contexto, la dinámica y el funcionamiento de la vida familiar, depende de la interrelación armónica de todos sus miembros, según el rol o competencia de cada uno, por lo que dicha dinámica estará regulada por las normas de vida diseñadas previamente por los padres, y los hijos a imitación de éstos, que progresivamente se van comprometiendo con los patrones de vida de su familia.

Ahora bien, como puede notarse, la familia juega un papel fundamental en la estructura de la identidad en los miembros que a ella pertenecen, en donde por medio de las interacciones constantes entre los miembros, los integrantes van estructurando su propio auto-concepto en función de las diferencias y similitudes con los otros.

Macías (1995) afirma que en toda familia se provee de los primeros modelos de identificación psicosexual, ya que la madre y el padre se presentan como modelos para los hijos con la finalidad de saber qué es y qué no es ser hombre o mujer; por consiguiente, es dentro de la familia donde inicia la práctica de los roles sociales sobre lo femenino y lo masculino; además dentro de la familia se tiene una estructura jerárquica en cuanto a la toma de decisiones y de responsabilidades que les son asignadas a cada quien según la edad y estilos de vida familiar.

Concretamente en la cultura de las familias mexicanas, lo que marca diferencias con la mayoría de las familias norteamericanas o europeas, es una serie de fenómenos particularmente interesantes, por ejemplo: la mayoría de edad en las familias mexicanas, se ve representada por jóvenes que siguen bajo la tutela y resguardo de los padres, cuando en las familias americanas o europeas este proceso es la entrada para la vida independiente del nuevo adulto; en el caso de los abuelos, en la mayoría de las familias mexicanas, éstos asumen el rol de tutores de los nietos, llegando incluso a fungir como padres, solventando la ausencia de sus progenitores (originada

por trabajos con jornadas extensas o el término de la relación de pareja), mientras que en las familias americanas o europeas, la vejez es entendida como un periodo de la vida en dónde las personas se pueden dedicar a su esparcimiento y cuidado propio. Con ello, es posible notar que en la sociedad mexicana se han ido configurando varios desfases de los estereotipos existentes del deber ser de una familia trayendo por consecuencia una reconfiguración de los roles de sus integrantes (Chapela, 1999).

Por ello, es pertinente hacer un análisis de cuál durante mucho tiempo ha sido la visión estereotipada de las parejas en función del género, para posteriormente identificar las diferencias fundamentales que hoy se presentan. Para este fin es pertinente citar a Díaz-Guerrero (2012), quien plantea que la estructura de la familia mexicana se fundamenta en dos posiciones principales:

- a) La supremacía indiscutible del hombre (*padre*), y
- b) El necesario y absoluto auto-sacrificio de la mujer (*madre*)

Como puede notarse, desde hace mucho tiempo, se ha tenido la aceptación indiscutible del estereotipo de superioridad del *macho mexicano*, quien está encargado de ser el sustento del hogar y la parte fuerte de la familia. Mientras que el papel del rol asignado a la madre ha adquirido su puntual descripción en el término de *abnegación*, haciendo referencia a la negación absoluta de toda satisfacción egoísta, entregándose por completo a la familia.

De tal forma que estas estructuras de la familia parecen ser el resultado de valoraciones existenciales generadas desde esa supuesta superioridad indudable del aspecto biológico y natural del hombre sobre la mujer. Situación visible desde el momento en que nace un niño, en donde ya se tiene determinado de manera general el supuesto: *¡debe ser niño!*; ya que de ser niña representará inicialmente la duda sobre la virilidad del padre, el futuro desgaste de los integrantes de la familia por conservar intacto el *honor* del apellido, evitando que al ir creciendo pierda la

virginidad con cualquier sujeto que no le dé hogar y la mantenga, o finalmente que se quede de *solterona* y sea un lastre para los padres (Díaz-Guerrero, 2012).

Posteriormente, durante la niñez, se pueden percibir ciertos distintivos respecto al género, por ejemplo: la virilidad en los hombres denotará que llegado el momento será necesario pasar a ser el típico niño valiente, el agresivo, brusco y el que *no se raja*; teniendo en cuenta que el respeto a sus padres siempre estará por encima de todo. Mientras que para las niñas se denotarán comportamientos enfocados a jugar de manera tranquila, no gritar y no correr, porque eso las haría parecer hombres; alejándolas de su fin mayor, el cual es iniciarse en el aprendizaje de las labores del hogar.

Hasta hace algunos años, en el caso de la educación y posterior desarrollo profesional, en la mayoría de las comunidades rurales del país, e incluso en las grandes ciudades, se podía observar que cuando una niña terminaba la educación básica se le retornaba al hogar, puesto que se creía (incluso hoy en día esa concepción sigue vigente) que no es para mujeres el obtener conocimientos superiores a los de los hombres. No obstante, poco a poco se ha vuelto más común encontrar que las mujeres se abran espacios dentro de dichos contextos, con la salvedad que en la gran mayoría de los casos llegan a existir complicaciones en las relaciones interpersonales que ellas generan, ya que por un lado, se encuentra su interés por seguir superándose profesionalmente, mientras por el otro, se presenta de forma constante, a través de medios, redes sociales y sociedad en general, el estereotipo arraigado que les indica que para poder ser felices y realizarse es necesario casarse y formar una familia.

Como puede verse, éstos son algunos ejemplos de las condiciones de la vida cotidiana dentro de las familias mexicanas, cosas que se viven en el día a día, y que probablemente no tiene relación alguna con cualquier otra cultura del mundo, pero que van determinando y guiando la estructura de la identidad de sus individuos en la

sociedad mexicana de nuestros tiempos, influyendo indudablemente en la conformación de la relación de pareja y la constitución de la familia.

1.4. ¿Qué es la Identidad de Género?

Cuando se habla de identidad de género, es de suma importancia hacer énfasis en que una vez que un individuo se percibe a si mismo dentro de una categoría en función del sexo, actividades y roles dentro de un marco cultural específico, comenzará a identificarse a partir de ellos delimita quién es.

Dicho proceso comienza desde la familia al determinar lo que seremos a partir de los rasgos sexuales al momento de nacer (González, 2002), ya que desde ese momento, el individuo es sumergido en un mundo de adultos, que le impone la visión de lo femenino y lo masculino, a manera de papeles sociales, actividades y hábitos, apariencias físicas, formas de vestir, pero fundamentalmente en la nominación diferencial dada por el lenguaje, en donde el infante percibe un discurso distinto para hombres y mujeres: *la mamá, el papá*, etc., siendo éste el ingrediente esencial para identificar un mundo diferente que encarna lo masculino y lo femenino (González, 2010).

Se dice incluso que el lenguaje es el factor determinante dentro de la instauración de la identidad de género, ya que de manera casi imperceptible los adultos reconocen al niño o a la niña y constatan que es hombre o mujer, otorgándole una serie de frases cargadas de contenidos emocionales acerca de lo que es y debe ser según el rol asignado en función de su diferencia sexual, lo cual conlleva al inicio de un proceso psicosocial que prevalecerá toda su vida (Lamas y Saal, 1999).

Ahora bien, siguiendo con el desarrollo del individuo, se encuentra que es a través de la socialización en la escuela y las relaciones con los pares, que se continua con el establecimiento de la asimilación del rol de género, ya que se ve reforzado a lo largo de la vida por el condicionamiento de reglas, normas institucionales, mensajes y discursos sociales, emanantes desde el poder engendrado de manera inmaterial por

los sistemas previamente establecidos, (Foucault, 2008), encasillando las actividades y la forma de verse a sí mismos de hombres y mujeres, otorgando una concepción particular de cómo conducirse frente a la sociedad (González, 2010).

Este encasillamiento es conocido como **estereotipos de género**, y en ellos se establecen cánones específicos de conducta, en donde se dice que las mujeres deben ser dulces, calladas, ordenadas y maternales, mientras los hombres deben presentar comportamientos de atrevimiento, desorden, fuerza y tosquedad; dependiendo de la esfera pública y privada a la que se pertenezca será la rigurosidad con que se sigan dichos comportamientos (Salas, 2008).

Por tanto, desde la primera infancia, las mujeres y los hombres reciben mensajes que van dando forma a sus modelos de personalidad, opiniones y estilos de comportamiento, que van conformando parte de su vida cotidiana. Encontrándose decretos tales como: *Tú como hombre tienes que trabajar y mantener a tu familia; tú como mujer tienes que dedicarte al hogar; como bien decía el abuelo, las viejas deben estar como las escopetas... cargadas y atrás de la puerta; hija... ni estudies, de todas formas tú sólo sirves para tener chamacos; no seas puto, los hombres no lloran, etc...* Siendo el inocente y constante discurso que se le va introyectando desde la familia a los individuos desde niños y que va determinando sin siquiera notarlo, una cadena interminable de condicionamientos sociales, que van marcando las normas de conducta en la gran mayoría de las familias mexicanas (Díaz-Guerrero, 2012 y Castro, 2004).

Así pues, es pertinente puntualizar que estas configuraciones referentes al *deber ser* también son consideradas como **estereotipos**, los cuales son una idea preconcebida que define las características de cada sexo, y que de manera general, reflejan las creencias populares de las actividades, los roles, los rasgos y atributos que caracterizan y distinguen a las mujeres de los hombres (Salas, 2008).

Dando pauta a los **roles de género**, que son entendidos como el conjunto de comportamientos, funciones, tareas y responsabilidades aprendidas en grupos y comunidades o sociedades y que a la vez generan expectativas y/o exigencias sociales subjetivas. Encontrándose los roles reproductivos, que tradicionalmente se asignaron y los han asumido las mujeres, incluyendo el trabajo doméstico, el cuidado y la educación de los hijos e hijas, mantenimiento del hogar y las relaciones familiares, contando con la marcada ausencia del reconocimiento social y económico. Mientras por el otro lado, pueden verse los roles productivos, que tradicionalmente se han asignado a los hombres, incluyendo la elaboración y comercialización de bienes, servicios y recursos para su propio sustento y el de la familia (González, 2006).

Ahora bien, revisando a detalle los estereotipos de los roles de género, se pueden encontrar marcados contrastes entre éstos:

- **El estereotipo de lo femenino:** Los estereotipos enfocados hacia las mujeres, sobrevaloran las tareas reproductivas y la maternidad como actividades definitorias del *ser mujer*, haciendo referencia y denotando características tales como la debilidad, inestabilidad emocional, irritabilidad y una alta tendencia a las enfermedades corporales, derivadas de las variaciones hormonales permanentes de su anatomía sexual, como es el caso de la menstruación y la maternidad (Salas, 2008). Así mismo, se les considera con una alta dependencia emocional de las personas que les son significativas, tendientes a ser sumamente inseguras, dependientes económicas, y a ser emotivas al grado de llegar al descontrol y al desequilibrio mental, por consiguiente con una fuerte incapacidad para reconocer los sentimientos. Además de ser individuos con mucha imaginación e intuición, y por consiguiente tener una pobre capacidad de razonamiento, organización y acción, son personas enfocadas al servicio y al diálogo, a la receptividad y la gentileza, lo que las lleva a ser extremadamente responsables con los vínculos familiares y tender al sacrificio. En cuanto a lo sexual, son

consideradas pasivas, excepto en la función del ejercicio maternal. Por lo tanto el rol femenino es considerado mayoritariamente expresivo, enfocándose en lo afectivo, cariñoso, sensible y tierno (González, 2010).

Pisano, M. (2004) plantea que, es sumamente difícil hacer un análisis de cómo o cuándo fue que las mujeres fueron sometidas por el complejo y estructurado sistema de poder de las instituciones sociales (Foucault, M., 2008), pero hoy en día podría inferirse que posiblemente pudo ser cuando por medio del discurso patriarcal, las mujeres fueron narradas y colocadas en el ámbito cultural, donde la superioridad masculina hacía contraparte a la inferioridad de la mujer, lo cual desestructuró y desmontó las responsabilidades de los hombres, reconstruyendo un esquema de poder en función de la comodidad, fortaleciendo y desdibujando los límites de las posibilidades sobre lo social.

- **El estereotipo de lo *masculino*:** En este estereotipo se señala que en primera instancia en los hombres existe una condición autónoma, dotada por su fortaleza física y emocional, así como un alto grado de auto-control y tendencia a dominar a otros y al medio en el que se desenvuelven. Así mismo, se le atribuye la supresión de las emociones que le hagan ver débil. Por otro lado, se considera que tienen una gran capacidad para el razonamiento y la acción, la creación cultural, el trabajo remunerado y su capacidad para administrar los bienes, de modo que tienden a organizar su vida y la de sus congéneres en función de estas capacidades, por lo que usualmente recurren a la agresividad como mecanismo de defensa, a la vez de tener un espíritu competitivo. En cuanto al rol sexual, son considerados fuertes y con ello generalmente se orientan a la satisfacción propia de sus necesidades e intereses, por lo que no generan fuertes vínculos afectivos. Por tanto, el rol masculino es considerado como el rol instrumental, debido a que se relaciona estrechamente con la autoafirmación, poder, metas y logros (González, 2010).

Lo cual se relaciona con lo que Ortega (2005) plantea sobre el surgimiento de lo masculino a partir de la construcción de las prácticas y las significaciones que se establecen en las distancias jerárquicas de los hombres respecto a las mujeres, en donde en los hombres prevalecen los mandatos sociales que giran en torno al trabajo, dando como resultado que sean agentes de la vida pública y sus funciones se basen en la proveeduría económica en el hogar.

Tal y como plantea Salas (2008), que a los hombres se les socializa en la represión de sus emociones y la solución violenta de conflictos, exponiéndolos por tanto a situaciones de mayor riesgo.

Así pues, como se ha venido revisando en este capítulo, se vuelve fundamental analizar las implicaciones de esta diferenciación estereotipada de lo masculino y lo femenino; ya que desde la gestación, hasta el proceso de adquisición de la identidad suceden al interior del núcleo familiar, y no es hasta el momento de la formación de la relación de pareja, que los individuos y sus estereotipos colisionan para dar lugar a un nuevo concepto de su individualidad.

CAPÍTULO 2: RELACIÓN DE PAREJA

Si bien es cierto que el ser humano a lo largo de toda su vida se conecta en diversas relaciones interpersonales; sin duda, la relación de pareja es una de las más comunes y en la cual se llegan a tener vínculos de convivencia y ciertas dependencias que hacen posible dicha relación (Villa, 2008).

Cabe resaltar que dichas relaciones de pareja son establecidas de manera independiente en cada cultura, ya que ella es quien provee la educación que lleva a cada persona a buscar características particulares en el otro, delimitando su conducta e ideas sobre lo que debe o no debe hacerse al construir una relación con otra persona; definiendo las cualidades que deben mostrarse y las que deben procurarse en el otro, así como la consideración de engendrar hijos, la asignación de tareas en el hogar o inclusive de los gastos que se puedan llegar a tener (Márquez, 2011).

2.1. Concepto de Relación de Pareja

Al hablar de una definición conceptual, Sánchez (1995) propone que una *relación de pareja* contiene elementos que llevan a identificarla como una asociación de dos personas con el propósito de crear un lazo familiar; mientras Satir (1986) reconoce que son tres las partes que conforman el concepto de pareja; el *tú*, el *yo*, y el *nosotros*, entendiendo de esta forma que al decidir establecer un vínculo de pareja se tiene una tercera dimensión que lleva el trabajo de dos personas a la par.

Por lo tanto, desde la perspectiva de la psicología cognitiva conductual, la pareja parte desde la concepción de que las personas en sus pensamientos, emociones y conductas con que interactúan con el entorno y las personas con quienes se relacionan, son producto del aprendizaje que han adquirido a lo largo de la vida; y que en la interacción con los otros se va aprendiendo que ciertos comportamientos tienen consecuencias que resultan más gratas que otras razón por la cual tienden a conservarse, sin embargo, dichas conductas aplicadas en diferentes condiciones no

surten el mismo efecto, dando así diferentes consecuencias, que van estructurando un patrón definido de comportamientos que tenderán a manifestarse al momento de concretarse una relación de pareja.

Walster y Walster (1980) plantean que, es indispensable que en toda relación de pareja se dé un estado de equilibrio que garantice su duración y calidad, equilibrio alcanzable mediante áreas como edad, nivel socioeconómico, educación y apariencia física, de manera que permita que ambos integrantes se sientan complacidos con lo aportado por sí mismos y por el aporte del otro, generando estados de una complementación equitativa.

Sin embargo, para que ese estado pueda llevarse a cabo es necesario contar con un intercambio de reforzamientos positivos que logre su preservación a lo largo del tiempo, siendo determinante la experiencia otorgada por la edad adulta, que permitirá capitalizar los aprendizajes obtenidos configurando negociaciones más efectivas al interior de la relación, generando el cumplimiento de objetivos tanto para lo personal como para la pareja (Costa y Serrat, 1998).

2.2. Construcción de la pareja

Al hablar de la construcción de la pareja, se hace referencia al origen de uno de los vínculos más complejos, puesto que se involucra la unión de dos personas con distintas historias de vida, las cuales llevan consigo una gama de pensamientos, emociones y formas de actuar distintas entre sí, por lo que dicha construcción se encuentra determinada por la subjetividad individual creada en las etapas de la infancia y la adolescencia, que plantean la existencia de necesidades afectivas, sexuales, emocionales, biológicas, sociales e intelectuales, las cuales buscan ser satisfechas a través de la estructuración de un vínculo con el otro (González, 2010).

Ahora bien, al hacer referencia sobre la pareja dentro de la cultura occidental, se considera usualmente como la unión de un hombre y una mujer, iniciando con un noviazgo y consolidándose con el matrimonio, el cual se dice *¡es para toda la vida!*,

basándose en el apoyo recíproco y el amor incondicional *¡para amarse y respetarse, en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza, en las buenas y en las malas, hasta que la muerte los separe...!* Siendo pues, un claro ejemplo de la visión tradicionalista que hoy en día se sigue teniendo sobre la relación de pareja.

Por ello, dentro de la idiosincrasia mexicana, este modelo de pareja es visto como el ideal a seguir y conseguir, de modo que se introyecta a través del discurso en el ámbito familiar hacia el individuo desde una edad temprana.

Sánchez (1995) plantea que es posible definir esas supuestas etapas de un matrimonio ideal en el siguiente modelo:

- **Noviazgo (de cero a 6 meses):** Inicia con la atracción y descubrimiento de la personalidad, gustos, intereses y hábitos que permiten o no la apertura de cada uno de los miembros hacia el otro.
- **Noviazgo (de 6 meses hasta el matrimonio):** En esta etapa la pareja va encontrando estabilidad, pues ambos poseen un mayor conocimiento del otro, así mismo se da un enfrentamiento de situaciones sociales nuevas y convencionales, dando la pauta para una posible formalización a partir de la negociación de diferencias y aceptación de similitudes.
- **Matrimonio sin hijos (de cero a 3 años de matrimonio):** La pareja experimenta su vida en conjunto, considerando que estos primeros años representan el momento más difícil debido al ajuste de ambos y conocimiento más profundo de la pareja, por ello requiere negociar responsabilidades y reglas sobre su dinámica de interacción, la familia extendida, las relaciones con los amigos, etc.
- **Matrimonio con hijos (de 3 a 7 años de matrimonio):** Permite reajustar el nivel de vida de la pareja y/o bien reafirmarse como padres y parejas.

- **Matrimonio con hijos (de 7 a 14 años de matrimonio):** La pareja se consolida buscando un equilibrio entre aspiraciones y logros individuales, la relación con los hijos ya ha sido establecida y negociada como pareja.
- **Matrimonio con hijos (más de 14 años de matrimonio):** La pareja encuentra una confrontación con los hijos adolescentes, provocando ajustes a nivel personal como de pareja, pues los hijos exigen independencia y a la vez más de la estructura familiar.

Con lo cual, se puntualiza que el matrimonio en la cultura mexicana es considerado cómo la base de la familia tradicional o patriarcal, con una meticulosa asignación de roles en función del sexo, con valores tradicionales en relación a la procreación y protección de los hijos.

Como se puede notar esta perspectiva solo hace referencia al matrimonio heterosexual, y que éste generalmente se considera el modelo ideal de pareja, puesto que propone la base de las familias mexicanas, ya que es recurrentemente percibido como algo natural, normal y sobre todo indispensable para la creación y reproducción, suponiendo una complementariedad entre hombre y mujer de acuerdo a las capacidades y características corporales de cada uno.

No obstante, hoy en día hablar de *pareja implica no solamente la unión de un hombre y una mujer*, sino la satisfacción mutua de las necesidades psíquicas y emocionales vinculadas con el amor, la gratificación sexual, la compañía, la intimidad, la comprensión, la seguridad y el placer, independientemente del sexo de los involucrados.

Es por ello, que el ser humano a lo largo de la historia ha establecido normas de convivencia para la vida en pareja, creando generalmente esquemas relacionales asimétricos que consideran la cultura del amor para la mujer, con su contraparte de

poder para el hombre, propiciando un escaso bienestar integral. Tal como lo plantea Lagarde (1996), dicha diferencia asimétrica parte de las diferencias de género, edad, estatus, jerarquía, bienes, experiencias, e incluso, la diferencia en las capacidades para enfrentarse a la vida (Márquez, 2011); haciendo sumamente complejo buscar estrategias que faciliten la perduración de una relación, ya que en lugar de contar con un mayor número de reforzamientos positivos, se da prioridad a la autoafirmación de uno de los individuos por encima del otro.

2.3. Teorías de la relación de pareja

Las investigaciones de Hyade, (2006), Crooks, (1999), Diaz-Loving, (1999), y Kubli, (1995), han encontrado modelos que si bien no definen determinadamente cómo se desarrolla una pareja, si permiten comprender de mejor manera cómo se estructura una relación en este contexto, por lo cual a continuación se mostrarán éstos y algunos otros modelos que faciliten la comprensión de la estructuración y vida de estas relaciones:

2.3.1. Modelo Acercamiento-Alejamiento

En este modelo, Diaz-Loving (1999) hace referencia sobre proceso a seguir que se lleva idealmente en toda relación, partiendo desde la primera interacción con otro individuo y las etapas que atraviesa la pareja, hasta llegar a tener un fin que culmina en la separación de sus integrantes.

- En un inicio se tiene al **Extraño**, entendido como aquella persona por quien se tiene cierto grado de indiferencia, con un flujo básico o incluso nulo de comunicación y por quien no se tiene sentimiento alguno.
- Posteriormente se llega al **Conocido**, que es aquel por quien se llega a tener cierto grado de respeto y cordialidad en el trato, pasando ligeramente de la estricta línea de las normas mínimas de convivencia.

- En el tercer sitio se encuentra la **Amistad**, en donde los individuos relacionados intercambian tiempo de convivencia con mayor frecuencia, lo cual les permite encontrar esquemas de afinidad y por consiguiente desarrollar lazos afectivos.
- Esta afinidad se fortalece cuando se llega al punto de **Atracción**, existiendo de por medio un estado de cercanía física provocando un disfrute de ésta en ambas partes.
- Cuando se ha pasado por ese interés físico se logran crear lazos fortalecidos que incrementan el romance entre la pareja; esta fase es conocida como **Pasión**, donde el encuentro sexual forma parte del desarrollo de la relación.
- Continuando con este modelo, aparece el **Romance**, donde los individuos rebasan la línea de lo sexual que provenía del placer físico. Ambas partes se ven favorecidas cuando existe esa comunicación que les permite preocuparse por el bien de la pareja.
- Cuando se ha llegado a una madurez en el lecho de una relación, sus integrantes adquieren la categoría de **Compromiso**, en el cual se busca esa toma de acuerdos que permite a la pareja llevar a cabo actividades en conjunto, desde la toma de decisiones como el compartir responsabilidades.
- Después de que la pareja decide planear a futuro en conjunto se llega al punto de **Mantenimiento**, teniendo como prioridades los aspectos que favorecen el desarrollo familiar, se buscan decisiones considerando una vida familiar y el óptimo desarrollo de ésta; enfocando los esfuerzos de la pareja por la búsqueda de un patrimonio.

- Este modelo nos muestra el desarrollo de una relación en curva, por lo cual después de las fases de madurez de la pareja se llega al **Conflicto**, teniendo como principal aspecto la falta de comunicación de la pareja a raíz de un estado de costumbre, que lleva a discusiones y acciones negativas que disminuyen la confianza entre sí generando un retroceso en la relación.
- Cuando se ha pasado por lo anterior las parejas suelen ser víctimas del **Alejamiento**, en donde el disfrute por la relación ha disminuido y se comienza a extinguir ese interés que motivó a ambos a iniciar una vida en conjunto.
- La falta de comunicación e interés lleva a los individuos al **Desamor**, creando una atmósfera de negatividad hacia la relación, sin miras al futuro. Disminuyendo los momentos de ilusión por la pareja en un grado considerable.
- Finalmente se tiene como resultado la indiscutible **Separación**, puesto que no se encuentra sentido a una vida de interacción e intercambio de intereses con la pareja debido a otros compromisos; y los actores optan por renunciar a la institución a la cual dieron comienzo.

Como se acaba de puntualizar, este modelo propone las etapas que debe atravesar una relación de pareja, no obstante no siempre se podrán observar todas sus etapas, ya que dependiendo de las características de los individuos que compongan dicha relación, probablemente existan ciertos desfases que permitan el pasar de largo por ciertos estadios o permanecer en ellos sin llegar necesariamente a la separación de la pareja.

2.3.2. Modelo Dualístico Femenidad-Masculinidad

En este modelo Saucedo (2013) comenta que existe una categorización entre los aspectos importantes concernientes a *lo femenino* y *lo masculino*, mostrando la versión más positiva y el lado más negativo de cada uno, dando un gran peso a lo individual, tomando en cuenta la personalidad, valores, creencias, actitudes y capacidades.

Haciendo referencia a la consideración de Helmreich, Spence y Gibson (1982), se propone una matriz de las diferentes posibilidades que existen para dar lugar a una relación fundamentada en las características estereotípicas planteadas para cada género, encontrando las siguientes categorías:

- **Masculino negativo:** Es un individuo con características mayoritariamente enfocadas a la arrogancia, a sacar ventaja de toda situación que se le presente y a mentir en función de algún beneficio.
- **Masculino positivo:** Es un individuo con características como la competitividad enfocada en demostrarse a sí mismo que puede superar sus propios límites, y un desarrollado sentido del respeto hacia sí mismo y hacia los demás.
- **Femenino negativo:** Es considerado como un individuo con una gran inestabilidad general, desde estados de ánimo cambiantes que pueden ir de la euforia a la melancolía sin motivo aparente, así como una marcada inseguridad de sí mismo.
- **Femenino positivo:** Se considera al individuo como alguien con una fuerte tendencia a la ternura y el cariño, siéndole muy sencillo poder expresar sus sentimientos a los demás.

Cabe mencionar que desde una perspectiva más objetiva del género, estas clasificaciones distan enormemente de lo real, ya que por su carácter absolutista y determinista quedan cortas al momento de explicar los diferentes matices existentes dentro de las relaciones de pareja.

Así pues, Helmreich, Spence y Gibson (1982), consideran que una relación funcional es aquella en la que se conjunten los aspectos más positivos de ambas partes, dando así un lugar específico de poder a lo masculino y un lugar más enfocado a los sentimientos, en el caso de lo femenino. Situación que deja ver la marcada tendencia divisionista entre las supuestas características existentes entre los dos géneros.

2.3.3. Teoría del apego

Esta teoría constituye una de las construcciones más sólidas dentro del campo de lo socioemocional ya que desde sus planteamientos iniciales, a finales de los 50's se ha ido reforzando de las críticas y aportaciones de distintos investigadores.

Originalmente esta teoría se fundamenta en los postulados psicoanalíticos, en donde se consideraba el estrecho vínculo afectivo entre el bebé y su madre a partir de un amor interesado que surgía de la necesidad de alimentación, supuestos que según Bowlby (1980) se deben a una conducta instintiva con un claro valor adaptativo.

Ahora bien, dicha teoría cobra un tinte un poco distinto cuando se habla de la relación de pareja, ya que toca el aspecto de lo íntimo, en donde se gestan la confianza mutua, el respeto, la confidencialidad, la amistad, el amor, la sexualidad y la capacidad de entrega entre dos individuos que generalmente no tienen ninguna relación familiar o biológica directa y que están juntos en la mayoría de los casos por convicción que por imposición.

Por tanto, en la relación de pareja, el individuo desarrollará un sistema de conductas dependiendo del estilo de apego aprendido que posea:

- **Estilo de apego seguro:** Son personas que se sentirán cómodas, sensibles y confiadas en la intimidad, no se sentirán amenazadas y no necesitarán estar vigilantes, dando como resultado que se puedan entregar y disfrutar de la relación.
- **Ansioso - Ambivalente:** Son personas que tenderán a mostrarse vulnerables al miedo, a la pérdida o el abandono, por lo tanto, dedicarán parte de su atención a la vigilancia de cualquier posible amenaza, originando relaciones dependientes y con una continua necesidad de confirmación de que se es amada, debido a que no hay confianza, presentándose una prominente inseguridad que generará respuestas ansiosas.
- **De evitación:** Son personas que tratarán de eludir el espacio de intimidad del otro a través de estrategias articuladas, de manera que se separe el deseo erótico de la implicación emocional, generando relaciones desconfiadas y distantes, en donde se apreciará una actitud defensiva, de rechazo y autoprotección.

Así pues, el tipo de relaciones que se establecen en la edad adulta, son posiblemente en gran medida una reproducción del tipo de relación establecida con la figura de apego primaria, por lo que desde esta perspectiva, la satisfacción de las necesidades afectivas que generan seguridad, estabilidad y bienestar son una prioridad para el individuo, pues necesita cierta sensación de protección para explorar el mundo que le rodea y continuar con su desarrollo personal (Becerril y Álvarez, 2012).

Por lo tanto, sentirse querido y tener a quien querer, son dos aspectos que podrían considerarse esenciales en la especie humana, ya que aportan un bienestar tanto físico como psicológico y con ello se contribuye a la salud del individuo. No obstante debe diferenciarse claramente el apego de la asimetría del poder dentro de la

relación de pareja, ya que en muchos casos, es común confundirlos y pensar que por cariño o amor por el otro, quedan justificados los abusos hacia una de las partes.

2.4. El poder dentro de la relación de pareja

Ahora bien, el desarrollo de una relación está en función de las habilidades de comunicación, resolución de problemas, negociación, formulación de soluciones a diferentes problemas y una gran capacidad para llegar a acuerdos; habilidades que se manifiestan con mayor énfasis en situaciones de resolución de conflictos, en las que es necesario llevar a cabo procesos de especificación de los componentes del problema, de los cambios que se desean y la forma en que se llegará a ellas, así como el papel que jugará cada quien en dicho proceso, en estas circunstancias, siendo de medular importancia los objetivos y características que definan a la relación, ya que darán sentido a este proceso (Costa y Serrat, 1998).

Cuando la relación de pareja es llevada de una forma asimétrica por alguna de sus partes, se ejerce un poder que nos lleva seguir los comportamientos del papel que se está asumiendo, Pratto y Walker (2004) especifican **cuatro pilares** que explican las prácticas de poder que tienen como base las diferencias de género:

- El **primero** consiste en ejercer violencia hacia la pareja, la cual puede manifestarse tanto de forma física, como verbal.
- El **segundo** es el control de los recursos de la pareja, tomando ventaja de la falta de acceso a un ambiente laboral que favorezca su desarrollo económico.
- El **tercero** es todo aquello que socialmente se considera como obligatorio dentro de la relación.
- El **cuarto** considera que la ideología limita la comunicación entre la pareja; teniendo como resultado un desnivel en el desarrollo de ambos.

De modo que, sí se considera esta perspectiva, es posible vincular de manera directa el poder con la manifestación de acciones que propician un desequilibrio en la relación, teniendo como principales comportamientos el uso de autoridad, el control, la dominación y la fuerza; comportamientos mostrados en situaciones diversas que se generan a partir de la interacción social entre los individuos, y que sin embargo, llevan consigo distintas dimensiones para su estudio (Robles, 2011):

- La **causalidad**, centrada en aquellas circunstancias en las cuales uno de los sujetos lleva a cabo actos de autoridad generando una respuesta en el otro sujeto, la cual no se manifestaría de no ser por la imposición del primero.
- El uso de poder lleva consigo una **intencionalidad**, en la cual los comportamientos se realizan en la espera de los efectos en la pareja.
- El ejercicio de poder atrae **conflicto**, cuando se tiene una desaprobación por parte de la pareja o de la sociedad.
- Cuando una relación está basada en el poder se presenta la **potencialidad** de éste, considerando la situación del momento de manera inmediata, sin tomar en cuenta lo que pueda suscitarse posteriormente.
- En espera de una respuesta el sujeto que cuenta con el poder en la relación pone en marcha el **empleo de sanciones**, cuando ejerce el control en medida de castigos o recompensas con la finalidad de obtener la conducta deseada según sea el caso.
- Al tener una parte que cuente con la directriz en el vínculo afectivo, los sujetos recaen en la **restricción de alternativas**, teniendo sobre la mesa una única e indiscutible opción para cada situación que enfrenten como pareja.

- Cuando el poder se ha convertido en una situación constante podemos identificar su **gradación**, teniendo como referentes:
 - El *peso* como el esfuerzo que se dedique al ejercicio de control.
 - El *dominio*, considerando a aquellos individuos sobre los que se influye.
 - Su *alcance*, al mostrarse una gama de respuestas ante el estímulo de poder.
- Al interactuar un sujeto que ejerce el poder y uno que se somete ante él en la relación de pareja, podemos hablar de una **dependencia** mostrada en ambas partes, puesto que se vive en un estado de *muestra de poder y su respuesta ante éste*.
- Dentro de ese ir y venir en la pareja se establece un **intercambio**, al contar con la *imposición* y la *aceptación* de la misma entre los actores involucrados.

No obstante, para estudiar el poder desde el contexto social, la teoría feminista (Robles, 2011) propone que cuando el poder individual se vincula con el de otros sujetos logrando intensificarlo y obtener mayores resultados es considerado como "**poder con el otro**"; cuando existe la capacidad de realizar modificaciones a fin de lograr un desarrollo personal o colectivo, dirigido a un objetivo en específico en el cual influyen agentes motivantes de manera intrínseca o extrínseca, es conocido como "**poder para lograr**"; mientras que sí se refiere a un "**poder desde el individuo**", se hace alusión a aquel que se genera dentro de cada quien, pretendiendo la resistencia al poder que pueden ejercer los diferentes actores sociales sobre él; y finalmente, se llega al "**poder sobre el otro**", en el que es necesario exista un individuo que desea ejercer control sobre otro u otros, mediante acciones que causen un daño o alguna modificación a la conducta habitual del individuo sobre el cual se desea ejercer poder.

Así pues, esta última expresión de poder ha llevado a los individuos, a buscar el dominio sobre otros considerados inferiores; ejerciendo manifestaciones de control

que los han llevado a la violencia en sus distintos aspectos; legal, biológico, económico, psicológico, social y cultural dentro y fuera de las relaciones de pareja.

2.5. Estereotipos de género dentro de la relación de pareja

Por otro lado, hablar de los roles de género significa, hacer referencia al conjunto de expectativas acerca de los comportamiento sociales apropiados para hombres y mujeres, o mejor dicho, el papel dentro del esquema social que se tiene por el hecho de ser hombre o mujer, y que de generación en generación se va aprendiendo e interiorizando poco a poco, de manera que no se alcanza a percibir pero se refuerza toda la vida (González, 2010).

Así el hecho, de percibirse como hombre o mujer, hace que en un momento dado la ortopedia social implementada por las instituciones de poder (familia, escuela, trabajo, etc.) ya no necesiten de un estímulo externo constante y avasallador como el de la infancia, donde se decía qué era cosa de *hombres* y qué era cosa de *mujeres*, llegando el momento en el que el mismo individuo toma el papel del carcelero indicando qué, cómo y cuándo se deben hacer o pensar las cosas de acuerdo a la sociedad en la que se encuentre inmerso (Foucault, M., 2008).

En este continuo, la identidad se va formando hasta convertirse en una segunda naturaleza del individuo, permitiéndole adoptar un rol social, el cual se encuentra mediado por el guion a ejecutar dictado por los demás integrantes de su contexto, de manera que siempre se encuentra supeditado a la observación, de lo que el otro hace, las reglas que lo rigen, y valores que lo identifican, reforzando así su percepción de los rasgos distintivos propios que le dan forma a su auto-concepto.

Por tanto, dichos roles se vuelven muy complejos de reestructurar, ya que son construcciones cognoscitivas consideradas infranqueables y fundamentales dentro de la naturaleza del ser humano, pese a que son meras estructuras de una construcción social (González, 2010).

De esta forma, Cruz (2009), señala que hoy en día se cuenta con una serie de características psicológicas identificadas en función del rol de género que se desempeña, supeditado al poder que se ejerce dentro de la relación de pareja:

- **Estereotipo de Rol Activo:** Es aquel que ejerce el *poder sobre* el Rol Pasivo en al menos tres variables: en lo **económico**, cuando éste aporta más a la relación, dejándolo en una posición de dominancia; en lo **sentimental**, cuando se ejerce un control que involucra tanto sentimientos como emociones, dictando qué, cómo y cuándo debe sentir la otra persona; y en lo **sexual**, al existir cierto grado de control en la intimidad de la pareja, enfocándose solamente en el placer y la satisfacción propia, así como en la concesión o limitación del acceso a la expresión sexual del otro.
- **Estereotipo de Rol Pasivo:** Es *aquel sobre el que se ejerce el poder* del Rol Activo; en cuanto a lo **económico**, depende mayoritariamente de las aportaciones que tenga el otro, dejándolo en una marcada posición de subordinación; en lo **sentimental**, se encuentra posicionado en una trama de condicionamientos psicoafectivos en función de las contingencias dictadas por la pareja, siendo objeto de celos, chantajes y represión; y finalmente en lo **sexual**, es considerado como un individuo privado de cualquier tipo de goce o disfrute del acto sexual, ya que se encuentra solamente habilitado para satisfacer las necesidades y exigencias de su contraparte.

Cabe mencionar que esta delimitación se encuentra subordinada a los contextos culturales en los que se desarrolle, ya que como menciona Dorantes y Torres (2011), y Lagarde, M. (1996), dichas atribuciones dependen del marco social desde el que se aborden, denotando que el rol dentro de la pareja presenta diferentes dinámicas según las conductas manifiestas.

Así pues, al evaluar de una sociedad es conveniente manejarse con cautela, ya que podrían encontrarse ciertas diferencias en cuanto a la asignación de lo que

corresponde a hombres y a mujeres, haciendo hincapié en que esta diferenciación de roles no depende solamente de la genitalidad, sino por el contrario, es un bosquejo de cómo ambos (hombres y mujeres) pueden desempeñar ambos roles, pasando incluso por las hoy numerosas relaciones entre personas con diferentes características tanto de género, identidad o preferencia sexual. Diferencias ante las cuales se vuelve fundamental elaborar una serie de estrategias que contribuyan a formar y mantener una relación que se base en el bienestar de quienes la integran.

CAPÍTULO 3: RELACIÓN DE PAREJA, ASERTIVIDAD Y EMPODERAMIENTO

Los seres humanos son seres sociales, ya que la mayor parte del tiempo se encuentran interactuando con los demás, como suele suceder en la casa con la familia, en la escuela con los amigos o en la oficina con los compañeros de trabajo, siendo el *capital de relaciones* (valor subjetivo que se otorga a las relaciones interpersonales) uno de los aspectos que mayor importancia tiene para los individuos, y que generalmente determina un mayor grado de satisfacción causada por la interacción con los otros (Flores y Díaz-Loving, 2004; Hidalgo y Abarca 1990).

3.1. La comunicación dentro de la relación de pareja

La base de toda habilidad social es la comunicación, donde la etimología hace referencia al intercambio de información, siendo un proceso que involucra a dos o más sujetos, contando por lo menos con un emisor el cual envía el mensaje y un receptor encargado de descifrarlo (Corral, 1998).

Hoy en día, se considera a la comunicación como un proceso simbólico y transaccional, conformado conductas verbales y no verbales, creando símbolos para compartir información (Satir, 1986).

Por lo tanto, si se hace referencia al contexto de la relación de pareja, dicha comunicación los llevará a crear signos que representen sentimientos e ideas, que les permitan hacer uso de besos, símbolos e incluso interacciones en ciertos lugares específicos, como muestras de amor, teniendo por el contrario el distanciamiento o el silencio en las conversaciones como muestras de enojo (Villa, 2008).

De este modo, llevar a cabo un proceso de comunicación permite a los individuos expresarse y obtener una retroalimentación sobre sí mismos, teniendo como

resultado el apoyo, la aceptación y la confirmación de otros que les consideren dignos para establecer una relación de pareja.

Maslow (1991) plantea que, la comunicación da pauta a los integrantes de una pareja para transmitir sus necesidades, intereses, pensamientos y desacuerdos entre sí, logrando conductas encaminadas a conciliar los momentos de desequilibrio, además de propiciar tanto la satisfacción de la necesidad de seguridad como la de afiliación, en donde la individualidad deja de cobrar un único sentido para dar paso a la dualidad de la vida en compañía del otro.

Por lo tanto, la comunicación se vuelve un factor primordial para la interacción dentro de la relación de pareja, en donde no solamente depende del flujo continuo y bidireccional de información, sino de considerar la existencia de dos elementos que en forma conjunta van determinando dicha interacción: el **contenido**, que comprende los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica, su frecuencia o cantidad; y el **estilo** que da cuenta de la forma en cómo se transmiten los mensajes.

En este sentido, es pertinente mencionar la investigación realizada por Kimble (1999), quien encontró que la comunicación de las emociones ocurre a través de la expresión facial en un 55%; mientras el 38% tiene lugar por medio del tono de voz y solamente el 7% se manifiesta de forma verbal. Permittedle concluir que el 93% de la comunicación de las emociones dentro de las relaciones de pareja se expresa de forma no verbal.

Por lo tanto, sí el flujo de la comunicación dentro de la relación de pareja es satisfactorio, y se da importancia tanto a su forma *verbal* como *no verbal*, además de respetar la coherencia del contenido, y buscar una homologación del estilo para su expresión, ésta será capaz de promover el manejo de conflictos, a la vez de generar vínculos más duraderos (Villa, 2008), representando un medio para establecer un puente de conexión entre la experiencia física y la espiritual, generando un medio que permita la apertura interior de cada individuo, y por tanto, el cuidado mutuo de la

relación; siendo la comunicación adecuada, la que permita obtener líneas de dirección a una buena aceptación de las diferencias.

3.2. Comunicación asertiva

Sí la concepción de las habilidades sociales puede ser definida como las conductas que las personas emiten en situaciones interpersonales para obtener una respuesta positiva de los demás; es posible inferir que sí un individuo se vincula de manera adecuada con otro, recibirá un reforzamiento social positivo, lo cual elevará su autoestima; pero, por el contrario cuando las relaciones están determinadas por la ansiedad, la inhibición o el reforzamiento social negativo, el individuo generará un concepto pobre de sí mismo (Flores y Díaz-Loving, 2004; Hidalgo y Abarca 1990).

Es por ello, para que las relaciones interpersonales se lleven de manera armónica es necesario que la comunicación y el diálogo sean naturales, espontáneos, fluidos, sin malentendidos ni conflictos. Situación que no es tan sencilla, ya que de presentarse dificultades para establecer y mantener un flujo dentro del desarrollo de la relación, se genera un estado estresante, como cuando una persona no sabe pedir un favor, no puede comunicar lo que siente, o incluso cuando interrumpe abruptamente su discurso, dando cuenta de una marcada deficiencia en cuanto a habilidades sociales se refiere (Flores y Díaz-Loving, 2004).

Por tanto, cuando se tienen dificultades en las relaciones interpersonales, una de las habilidades sociales que más funcional resulta es la *comunicación asertiva*, que etimológicamente viene del latín *assertio-tionis* y significa la acción y efecto de afirmar algo con certeza, siendo la proposición en la que algo se afirma o se da por cierto (Flores y Díaz-Loving, 2004; Naranjo, 2008; Gaeta y Galvanovskis, 2009). Aunque actualmente varios autores coinciden en que la *comunicación asertiva* es la capacidad de expresar pensamientos, sentimientos, ideas, opiniones o creencias a otros de una manera efectiva, directa, honesta y apropiada de modo que no se violen los derechos de los demás ni los propios, sin resultar amenazante ni punitiva para

otras personas (Alarcón, Cervantes, Domínguez, Hernández y Velázquez, 2003; Da Dalt de Mangione y Difabio de Anglat, 2002; Gaeta y Galvanovskis, 2009).

Así, la asertividad juega el papel de una conducta que afirma, asegura o ratifica las opiniones propias en situaciones interpersonales y tiene como consecuencia producir y mantener auto-refuerzos, sin utilizar conductas aversivas hacia los otros. Alarcón y cols. (2003), Da Daltde Mangione y Difabio de Anglat (2002) y Naranjo (2008), afirman que la asertividad presenta generalmente cuatro componentes característicos: a) afirmación de opiniones personales, b) situación interpersonal, c) consecución de autorefuerzo y el refuerzo a los demás y, d) no utilización de conductas aversivas.

Por su parte, Naranjo (2008) plantea cómo una persona con un estilo de comunicación asertiva, debe contar con las siguientes características:

- Deberá tener la capacidad de autoafirmar sus propios derechos, de hacerse respetar y respetar a los demás, evitando manipular y dejarse manipular, aseverando sus opiniones afirmativamente, declarándose con seguridad, y manteniendo o defendiendo sus derechos sin utilizar conductas agresivas.
- En cuanto a su comportamiento externo, el individuo que presente este tipo de comunicación presentará un lenguaje fluido, claro, con velocidad y tono adecuados, sin bloqueos, acompañado de una armónica expresión gestual y facial, teniendo contacto ocular directo con su interlocutor, sin llegar a ser desafiante.
- Mientras que en cuanto al área cognoscitiva, será notable su capacidad para expresar sus pensamientos mediante un razonamiento claro y su capacidad de pedir y demandar cosas, a la vez de expresar comprensión hacia las peticiones o demandas ajenas, además de señalar de manera directa sus

derechos, opiniones y sentimientos con racionalidad, sin amenazar ni interferir con los de los demás.

- Y finalmente, en el área afectiva manifestará sentimientos y emociones de forma mesurada, lo cual reflejará control emocional, presentando un bajo nivel de ansiedad y un alto nivel de satisfacción interna, expresando sus sentimientos (positivos y negativos) de manera directa y sin agresividad.

Por lo tanto, puede decirse que quien emplee este estilo de comunicación será un individuo capaz de afrontar las situaciones adecuadamente, y contará con la capacidad de discutir abiertamente para pedir aclaraciones, decir que no y aceptar sus propios errores.

Aunado a lo anterior, Naranjo (2008) considera que uno de los propósitos de la asertividad es mejorar la comunicación entre las personas y facilitar formas de llegar a acuerdos y, compromisos cuando las opiniones e intereses son opuestos, de manera que, en estos acuerdos y compromisos se respete la integridad y los derechos de las personas, evitando toda conducta manipuladora, independientemente del contexto donde ésta se desarrolle.

Da Dalte Mangione y Difabio de Anglat (2002) y Naranjo (2008), plantean que una de las habilidades implicadas en la asertividad se denomina *habilidad de autoafirmación*, ya que ésta se entiende como la capacidad ligada al respeto por uno mismo y consecuentemente, hacia los demás; siendo un requisito que para hacerse respetar la persona en cuestión se sienta segura de sí misma y al mismo tiempo, sea capaz de autoafirmarse, sintiéndose valorada y respetada, elementos que son fundamentales para poder hablar de un empoderamiento del individuo.

3.3. Empoderamiento dentro de la relación de pareja

El concepto de *empoderamiento* surge desde la lucha feminista, como un término orientado a identificar mecanismos y condiciones para que las mujeres equilibrasen

su poder frente a los hombres. Pero hoy en día es relacionado directamente con el flujo del poder, por lo que su acepción actual es el cambio de las relaciones de poder a favor de aquellos que con anterioridad tenían escasa autoridad sobre sus propias vidas (Romano, 2002).

Crespo y cols. (2007) plantean que desde esta perspectiva, el empoderamiento no se confina solamente al poder hablando de recursos físicos, humanos o financieros, o de ideas, creencias, valores y actitudes, sino que se enfoca también en otros tipos de ejercicio del poder, por ejemplo: el **poder para lograr** hacer una cosa, entendido como un poder generador de posibilidades y acciones; el **poder con el otro**, que retoma el sentido de que *el todo* es mayor que *sus partes*, particularmente cuando un grupo enfrenta alguna dificultad de manera conjunta; y el **poder desde el individuo**, que nace de la fuerza que reside en cada persona, siendo la base de la aceptación y el respeto a sí mismo y a los demás, considerándolos como iguales.

De manera general, sí el poder dentro de las relaciones interpersonales es entendido como el control sobre los recursos (físicos, humanos, intelectuales, financieros y del propio individuo) y, sobre la ideología (creencias, valores y actitudes), el *empoderamiento* es por lo tanto la forma de ganar control por parte de un individuo (Sen, 1998).

No obstante, es importante mencionar que para Iturralde (2005), el empoderamiento cobra dos vertientes: la primera de ellas *intrínseca*, inspirada en la acepción individual que se cobra dentro de cada individuo; y la segunda, *extrínseca*, que se encuentra supeditada al mundo de lo social. Motivo que abre la puerta a un sin fin de deliberaciones, en las que por un lado el individuo que en algún momento careció de un poder individual y que hoy lo tiene, puede ser objeto de perpetraciones dentro del marco de lo social, haciendo posible citar el caso de Juana Inés de Asbaje (Sor Juana Inés de la Cruz), en donde aunque se encontrase empoderada en lo individual, para la vida social seguía siendo objeto de la asimetría del poder, ejercido

a través de los estereotipos de su época, en donde se planteaba que el aprendizaje y estudio de diferentes ciencias y artes era algo exclusivo para los hombres.

Así mismo, al vincular dichas normas y prácticas sociales relacionadas con la masculinidad y feminidad, es posible notar la forma en que se han ido imponiendo un sin fin de restricciones y muy altos costos estructurales a los individuos; como en el caso de la educación sexista, que durante años ha jugado un papel represor de la sexualidad, a la vez de direccionar a los alumnos a enfocarse únicamente en las diferencias psicofísicas existentes entre hombres y mujeres, y no en las cualidades que cada uno pueda llegar a tener.

Por otro lado, en el caso de las observaciones de Schuler, Hashemi y Badal (1998), en donde es posible notar que en muchas de las comunidades que fueron estudiadas, los hombres se volvieron más violentos cuando sus esposas comenzaron a tener ingresos económicos y, con ello aumentaron su movilidad así como su autonomía, lo que generó conflictos que generalmente tenían que ver con el control de los recursos y las ganancias de las mujeres, situación que juzgaron de dominación injusta por parte de sus cónyuges; mientras que muchas mujeres que carecían de toda propiedad y eran completamente dependientes de sus maridos, manifestaron raramente ser golpeadas por éstos.

Dejando ver que, ya sea porque efectivamente los maridos no las golpeaban o por temor de resquebrajar el estereotipo fuertemente arraigado de abnegación y sumisión como mujer del hogar, las mujeres mayoritariamente dependientes manifiestan permanecer de una u otra forma bajo el poder del esposo, mientras que las mujeres con acceso a un *poder desde* sí mismas, siguen siendo víctimas del poder ejercido por su pareja.

Aunado a lo anterior, Murguialday (2006) plantea que hoy en día existe un marcado consenso sobre la participación activa que tienen los hombres para el empoderamiento de las mujeres, y que sus reacciones ante el empoderamiento de

éstas se manifiesta de forma positiva, ya que sí las mujeres tienen mayor acceso a mejorar sus recursos y conocimientos, ellos también obtendrán beneficios de tipo material, emocional e incluso político.

Así mismo, también se ha encontrado que algunos hombres, sobre todo si tienen un limitado nivel de vida, se encuentran mayoritariamente interesados en apoyar los procesos de empoderamiento económico de las mujeres de su círculo familiar, puesto que ello acarrearía una mejor calidad de vida para todos los integrantes del hogar (Murguialday, 2006).

Lo cual contrasta con la postura de Becker (1997) y Khandker (1988) que, plantea que sí un hombre cuenta con un mayor nivel educativo manifestará cierta tendencia a presentar actitudes favorecidas con el bienestar y empoderamiento de las mujeres, en ámbitos como el trabajo remunerado o la determinación de las metas reproductivas familiares.

Nótese pues, que los casos de empoderamiento femenino no siempre son favorables, como es el caso del estudio realizado por Silberschmidt (2001), en donde se comenta que debido a los cambios socioeconómicos de los años 80's y 90's ocurridos en Kenia y Tanzania, se dio lugar a un incremento del desempleo para los hombres, al mismo tiempo de que se iban ampliando las oportunidades de crecimiento para las mujeres, situación que derivó en la incapacidad de muchos hombres para cumplir los roles y responsabilidades de sostenedores y jefes de familia, provocándoles sentimientos de baja autoestima y falta de valoración social, lo cual se vivió como una amenaza constante a su orgullo masculino, generando así, que los roles de los hombres fueran confusos y contradictorios.

Ahora bien, parece ser que estos hombres han empleado como vías fundamentales para restaurar su autoestima, el estrecho vínculo entre la masculinidad y la sexualidad estereotipada, de manera que, el control sobre las mujeres se ha vertido mediante la violencia y la agresividad sexual, así como mediante las múltiples

relaciones extramaritales que llegan a sostener. Situación que requiere considerar el impacto negativo del desempoderamiento de los hombres, sobre los esfuerzos para empoderar a las mujeres y con ello mejorar la salud física, emocional, sexual y reproductiva de unas y otros.

Por lo tanto, como puede verse, el hecho del empoderamiento de unas y el desempoderamiento de otros, no es una cuestión que deba tomarse a la ligera, ya que deberán considerarse un sin fin de variables que puedan estar involucradas y las posibles consecuencias de cada método a seguir.

Siendo conveniente iniciar con un fuerte trabajo de sensibilización en los hombres, para que éstos se puedan sentir beneficiados de los procesos de empoderamiento de sus parejas, partiendo de la idea de que directa o indirectamente, se encuentran supeditados a los estereotipos de la masculinidad tradicional, que limita fundamentalmente, por mencionar un caso, su capacidad de expresión en el campo de lo sentimental, evitando que descubran la satisfacción emocional que se puede experimentar al compartir con la pareja las responsabilidades de la toma de decisiones.

Así pues, una consecuencia habitual de la asimilación de género centralizada en las mujeres y hombres, es que se deja de lado la posición que juegan todos los demás agentes que pudieran participar en una relación de pareja, llámense hombres, mujeres, gays, lesbianas, bisexuales, etc., y que de manera casi general, no se les ha tomado en cuenta en la planificación de la transición hacia un estado de empoderamiento equilibrado dentro de las relaciones de pareja.

Por lo que al hablar del empoderamiento, es importante tomar en cuenta a todo individuo (no importando su género, orientación o preferencia sexual), que viva dentro de una relación de pareja con una marcada asimetría de poder.

De modo que, sí el empoderamiento pudiera ser analizado y trabajado desde esta perspectiva, sería capaz de dar pie a relaciones de género más cercanas al ideal de una pareja en equilibrio.

Finalmente, se puede inferir que hoy en día, una perspectiva dualista hombre-mujer como la propuesta por Helmreich, Spence y Gibson (1982), se queda un tanto corta al intentar hablar del empoderamiento dentro de la relación de pareja, debido a la reciente apertura a la expresión sexual en donde, ya no basta considerar a un hombre o una mujer, como tradicionalmente se venía haciendo, sino que se vuelve necesario dar paso a la conceptualización de agentes con más o menor poder dentro de la relación de pareja, independientemente del género que éstos tengan.

3.4. Resignificando la relación de pareja

Dentro del proceso de empoderamiento, no existe un camino a seguir que indique paso a paso lo que debe hacerse para lograr el equilibrio dentro de las relaciones de pareja, ya que en algunos casos el detonante es crear conciencia sobre las condiciones de vida que ha llevado la pareja; para otros por ejemplo, lo indispensable es generar iniciativas que permitan alcanzar los recursos básicos para la supervivencia; mientras en otros casos, se requiere de organizaciones que brinden apoyo para combatir la violencia y defender los derechos de aquellas personas sobre quienes se ejerce el poder.

Ahora bien, esta diversidad permite identificar dos elementos centrales: primero, que el empoderamiento es un proceso de cambio personal y por lo tanto, un proceso único y diferente para cada individuo en función de sus experiencias de vida; segundo, que es un proceso con un flujo constante y dinámico, que cambia a medida que se modifican los contextos y las percepciones de las personas sobre sus necesidades e intereses vitales.

De modo que, para lograr procesos de empoderamiento, es fundamental comprender los mecanismos que facilitarán su desarrollo; denotando la existencia de características que son consideradas esenciales para promoverlo:

- Considerar el poder desde una lógica que identifique que el aumento de las capacidades y la autonomía de uno, no trae como consecuencia necesaria la disminución de las capacidades del otro; si no, el aumento del bienestar para ambos.
- Intervenir en el nivel de las condiciones materiales de aquellos individuos desempoderados al mismo tiempo de transformar su posición social de género, es decir, abordar simultáneamente las necesidades prácticas y los intereses estratégicos de estas personas.
- Encontrar entornos democráticos con metodologías incluyentes para que estos individuos sean escuchados, fomentando un análisis crítico sobre los factores estructurales que condicionan sus vidas.

Como bien puede notarse, estas estrategias se encuentran orientadas a promover el fortalecimiento y la autonomía de las personas sobre las cuales se ejerce el poder, con el objetivo de mejorar sus condiciones de vida y superar las desigualdades de género buscando que éstas ganen poder, tanto a nivel subjetivo y personal como a nivel colectivo.

Así pues, partiendo del Modelo Teórico Integrado de Empoderamiento de Kabeer (1991), en donde se plantea que el empoderamiento es un proceso multidimensional, surge la idea de que éste se manifiesta a través de las estructuras, de las reglas y las normas que dan pauta a las acciones; así mismo que este proceso significa un cambio cultural de todos los involucrados encontrándose tres dimensiones de análisis:

- Los recursos (materiales o no materiales) que apuntan a las condiciones para hacer posible el empoderamiento,
- La agencia que refiere al proceso mismo y,
- Los logros que se enfocan a los resultados de dicho proceso.

Por ello, es conveniente describir las tres dimensiones que Kabeer (1991) plantea:

- **Recursos:**
 - **Materiales:** Se refieren a los aspectos económicos: ingresos personales y del hogar, el empleo, la propiedad individual y colectiva de bienes inmuebles (tierra, vivienda, capital).
 - **No materiales:** Se refieren a los recursos intangibles a través de las relaciones sociales, y las reglas y normas que dan pauta al acceso, el control y la distribución de éstos según categorías específicas, considerándose dos dimensiones: los recursos sociales y los recursos humanos. Tomándose en cuenta dentro de los sociales la presencia de relaciones de parentesco o por elección (familia, amigos, comunidad), y las normas y reglas presentes en dichos contextos, así como el acceso a nuevos espacios. En cuanto a los recursos humanos se hace referencia al conocimiento y la información observable a través del acceso a la educación y la capacitación considerándose también, su oportunidad para emplear dichos recursos sin una autorización.
- **Agencia:** Esta dimensión se refiere a la habilidad de los individuos para definir metas propias y actuar en busca de su consecución, involucrando procesos de reflexividad y toma de conciencia para poder llevar a cabo dichas acciones. Así mismo Kabeer (1991), plantea que puede operacionalizarse observando los procesos de toma de decisiones (hogar, espacio productivo, etc.), de negociación, dando cuenta de la habilidad de análisis, la conciencia de género y la movilidad en espacios públicos.

- **Logros:** Se centra en los resultados del proceso definiéndose como la valoración de las trayectorias de los sujetos, tanto en términos individuales como grupales, para posteriormente ser evaluados en términos de su significación para los procesos de empoderamiento; por lo que esta dimensión es observable a través de dos aspectos:
 - **Logros personales:** Se evalúan a partir de las valoraciones y significaciones que los individuos establezcan de aquello que consideran significativo.
 - **Logros de grupo:** Se evalúan a partir de observar cambios en la posición social, política y económica del individuo con respecto a su posición inicial, incluida la familia, el trabajo o la comunidad.

Ahora bien, como puede notarse, esta metodología proporciona un panorama para identificar algunas de las diferentes dimensiones existentes en el empoderamiento. A continuación se propone un plan de acción que permite el empoderamiento a través del ejercicio de la comunicación asertiva dentro de la relación de pareja.

3.4.1. Empoderamiento desde el individuo

El primer tipo de poder que se debe de trabajar es el que surge del interior de cada individuo, entendido como la fortaleza individual y la singularidad que reside en el interior de cada persona y que nos hace verdaderamente humanos; pero adquirir esta fortaleza es en sí un proceso individual y subjetivo que inicia con la toma de conciencia, por medio del discurso individual y la forma en la que cada individuo se narra, sobre la propia situación y sus causas, generando así por medio de una comunicación asertiva, un aumento del autoestima y de la confianza en el valor propio, lo cual proporcionará un sentido de control sobre su propia vida.

Este empoderamiento es considerado imprescindible para mejorar la agencia y que las ganancias de poder en otros ámbitos de la vida del individuo sean sostenibles (Kabeer, 1991); a la vez de proporcionarle la capacidad para percibirse a sí mismo

como un sujeto apto capaz de ocupar los espacios donde se toman las decisiones; nótese pues, que esto es fundamental para posteriormente ocupar el poder efectivamente.

Las estrategias para construir este poder interno, dotan a los individuos la oportunidad de revisar sus vidas desde puntos de vista distintos a los de su cotidianidad, a partir de lo cual se producen cambios significativos en la manera de valorar sus cualidades, pasando a entenderlas como productos de su interacción con el medio.

Dichos cambios en la identidad y subjetividad del individuo suelen atravesar por procesos largos y de formas contradictorias, ya que éste inicia modificando su discurso y comportamientos a partir del cuestionamiento de los estereotipos establecidos de lo femenino y lo masculino, pero también en función de cómo evalúa sus posibilidades de mejorar sus condiciones de vida y del análisis del costo que esta dispuesto a asumir por cada cambio que esto conlleve.

Por lo tanto, las estrategias para generar poder interno deben dotar al individuo de herramientas para que comprendan sus propios procesos de cambio y mejoren sus habilidades de negociación para consigo mismos y con los demás, con la finalidad de manejar el ritmo de estos cambios a la vez de mantener las relaciones que para ellos son importantes.

Así pues, es recomendable generar espacios como cursos o talleres en los cuales puedan tener lugar estas reflexiones, en donde al combinar los elementos del grupo se genere el intercambio de experiencias, la reflexión colectiva y el desarrollo de estrategias de comunicación asertiva, y superar así, la posible sensación de aislamiento e inadecuación.

Tal es el caso del estudio de Batliwala (1997), donde concluyó que la reflexión colectiva sobre la subordinación es la principal puerta de entrada para los procesos

de empoderamiento, ya que éste requiere que los individuos comprendan los factores que generan su subordinación y se movilicen para enfrentarlos; por lo que para este trabajo se partirá de la propuesta de tres líneas de acción, complementadas con el trabajo para desarrollar conductas asertivas:

- **Capacitación de género:** Es la herramienta principal que facilita el proceso de revisión crítica de la introyección de los estereotipos sobre lo femenino y lo masculino, por lo que una adecuada implementación tanto de cursos como talleres enfocados en asertividad y perspectiva de género propiciarán una nueva conciencia sobre las propias capacidades y prioridades.
- **Formación de grupos de apoyo:** Ya que los cambios radicales no son sostenibles si se limitan a un número pequeño de personas, es necesario crear las condiciones para que los individuos rompan su aislamiento individual y se organicen en colectividades estables desde las que impulsen estrategias de cambio, partiendo desde sus estilos de comunicación y que impacten más allá de sus relaciones cercanas.
- **Participación de agentes externos:** Es necesario contar con voluntarios que cuenten con un sólido fundamento en materia de estudios de género que asesoren a hombres, mujeres, gays, lesbianas, etc. en su acceso a la información y el conocimiento para generar un pensamiento crítico hacia la ideología de una perspectiva de género.

Cabe destacar, que si bien estas estrategias pueden desarrollarse por separado, lo más recomendable sería llevarlas como partes de un todo; de manera que posibilite a los implicados tener un reforzamiento constante de situaciones que favorezcan su empoderamiento; el cual, si bien no se verá reflejado de un momento a otro, se ira estructurando poco a poco hasta que el individuo sea capaz de reconocerse a sí mismo como un agente activo capaz de ser protagonista de su propia vida.

3.4.2. Empoderamiento con el otro

Esta forma de poder tiene que ver con la acción colectiva, ya que multiplica los poderes individuales al asumir que un grupo actuando coordinadamente logrará más que los esfuerzos aislados (Robles, 2011).

Así pues, es importante considerar, la necesidad de construir redes de comunicación y alianzas entre las personas en proceso de empoderamiento, las cuales se vuelven un factor fundamental debido a la capacidad asociativa como su principal recurso para enfrentar la subordinación que también tiene connotaciones colectivas.

La importancia de esta dimensión de la identidad surge del hecho de que la habilidad para lograr que sus intereses estratégicos sean tomados en cuenta será mayor cuanto más sólida sea la organización a la que pertenecen estos individuos.

Ahora bien, *la conciencia del nosotros* requiere la existencia de relaciones entre los individuos en donde se favorezca la comunicación asertiva y la reflexión conjunta en torno a sus vivencias tanto de la feminidad y la masculinidad.

Puesto que no existe única manera de ser hombre, mujer, gay, lesbiana, etc. es necesario considerar factores como: edad, lugar de residencia, condición laboral, creencias religiosas y preferencia sexual, entre otras; para evidenciar la forma en que cada uno de ellos integra la diversidad de género a su autoconcepto y así mismo a la construcción de la identidad colectiva.

Para poder consolidar dicha identidad colectiva, es necesario crear estructuras organizadas capaces de sostener la energía y el entusiasmo de los individuos a través de *grupos de base*, que son generalmente integrados por individuos de una misma comunidad, reunidos por sus necesidades específicas, centrados en la reflexión, difusión o favorecimiento del empoderamiento de dichos agentes.

Así pues Evans (1979), ha planteado las condiciones para el desarrollo de una identidad colectiva insurgente, en donde se resumen los entornos necesarios para que los individuos se empoderen colectivamente, postulaciones que para el presente trabajo se irán dotando de factores que favorezcan el desarrollo y la consolidación de la comunicación asertiva:

- Generación de espacios sociales, donde los individuos puedan sentirse valorados y seguros.
- Generación de modelos alternativos enfocados en un estilo de comunicación asertiva, proporcionados por aquellos individuos que ya han ido rompiendo algunos de los esquemas de pasividad y sumisión.
- Comunicar ideas que intenten explicar las causas de la opresión a la vez, de justificar una imagen de comportamientos asertivos que propicien la perspectiva de un mundo futuro radicalmente distinto.
- Propiciar una respuesta social asertiva a través del cambio en el discurso del grupo; enfocada a fortalecer a cada individuo para poder confrontar los estereotipos introyectados de lo socialmente aceptado.
- Promover una red de comunicación que permita expandir las nuevas visiones, y que a mediano plazo se genere un movimiento social estructurado.

De esta forma, estas estrategias pueden construir la principal puerta de entrada hacia los procesos de empoderamiento a través de la organización colectiva en donde se favorezca una reestructura de los repertorios conductuales de los individuos, enfocada al favorecimiento de comportamientos más asertivos, en donde salir de casa y participar en algún tipo de iniciativa grupal desarrolle su sentido de capacidad, incrementando su autoestima y autonomía.

3.4.3. Empoderamiento para lograr

Este poder se refiere al potencial que toda persona tiene para definir su propia vida tratándose de un poder creativo que estimula la capacidad de actuar a favor de los propios intereses y ampliar los límites de lo que es alcanzable para una persona, expresándose en la habilidad de éstas para reconocer sus necesidades y darse cuenta de que tienen capacidad de incidir en sus circunstancias para lograr una situación más favorable para sí mismas.

Relacionándolo con el *poder con el otro*, puede verse reflejado en la capacidad que tenga el grupo para llevar adelante estrategias de movilización en torno a sus prioridades autodefinidas así como el ejercicio de un liderazgo que promueve el entusiasmo y la acción del grupo, centrándolo en un aspecto más político.

Para acceder a esta dimensión del empoderamiento los individuos deben actuar colectivamente en el contexto público formando parte de los medios en donde se toman las decisiones relevantes que les repercuten con el objetivo de transformar las estructuras que propicien la desigualdad de género.

Por lo tanto, este tipo de poder hace referencia a una participación social y política que busca dar a conocer los intereses del grupo y promover estrategias, que aporten y defiendan una visión integral del género.

De acuerdo a lo anterior Kabeer (1991), plantea que algunas estrategias de organizaciones de minorías de género, muestran que una vez al ser reconocidas las dimensiones políticas más amplias de la subordinación de género, se actúa sobre ellas, el empoderamiento de los individuos es capaz de convertirse en un proceso tan desestabilizador para la estructura social, como las formas más convencionales de las políticas de oposición.

Así pues, la capacidad de incidencia política es la prueba de fuego del empoderamiento de los grupos sociales y ésta es definida por Miller (2000), como los

esfuerzos planificados de un grupo organizado para influir en las políticas y programas públicos por medio de la persuasión y la presión ante distintos organismos; siendo un proceso fluido, dinámico y multifacético dirigido a generar influencia sobre las personas que tienen el poder de decisión en asuntos de importancia para un grupo en particular o para la sociedad en general.

Por lo tanto, incorporar esta dimensión social y política a las estrategias para el empoderamiento de las minorías de género se vuelve un requisito indispensable para que éste sea sostenible a largo plazo, ya que sólo aquellas estrategias capaces de imaginar a estos individuos actuando en el ámbito de las prioridades políticas, y dispuestas a proveerlas de los recursos necesarios para cuestionar estas prioridades e invertirlos a su favor, son capaces de lograr que las minorías participen más allá del nivel de proyecto e incidan en los programas de elaboración de políticas de manera que sus intereses estratégicos se conviertan en una influencia duradera sobre la orientación del desarrollo.

Como puede observarse a lo largo de este capítulo, la asertividad juega un papel fundamental para el empoderamiento, ya sea un poder que nazca desde el individuo y se reafirme sobre su autoconcepto a través de un discurso asertivo del yo; o un proceso de adaptación mediante la interacción con otras personas que han sido capaces de romper sus viejos paradigmas de pasividad y sumisión. Llevando consigo una modificación en la conducta, que propiciará el acceso al poder para lograr que el equilibrio en la relación se genere.

CONCLUSIONES

A lo largo del presente trabajo, se ha abordado la temática del empoderamiento dentro de la relación de pareja, y se proponen una serie de estrategias que facilitarán una distribución equitativa del poder a través de la comunicación asertiva, partiendo de la necesidad de una constante desigualdad presente en las relaciones de pareja.

De tal forma, las relaciones de pareja deben ser entendidas como las agrupaciones entre dos personas que comparten determinados momentos, experiencias y apreciaciones de la realidad, independientemente de su sexualidad, género o preferencia sexual. Lo cual brinda un panorama de gran valor a la interpretación de la postura estereotipada que se tiene socialmente sobre la construcción de la pareja. Ya que se deja de lado el dualismo hegemónico y se abre paso a una visión pansexualista de la forma de relacionarse en pareja.

Ahora bien, como se estuvo analizando, en toda relación existe un flujo constante del poder o influencia que existe entre sus partes, no obstante en la mayoría de las ocasiones el poder tiende a inclinarse hacia uno de los integrantes, dejando de lado al compañero y propiciando un esquema de desigualdad, que finalmente puede vulnerar la relación o bien, dar por terminada la intención de permanencia.

Por ello, el presente trabajo busca sentar las bases para proponer una alternativa de empoderamiento a través de la comunicación asertiva, que permita equilibrar a ambos integrantes la pareja. Pero el reto va más allá de dar tips o comentarios que puedan contribuir en la inmediatez, ya que esta desigualdad de poder se gesta desde los primeros momentos del individuo, quien desde el momento en que es concebido es dotado de una categoría que lo encasilla en ser hombre o mujer, y mientras continua su desarrollo, se van arraigando dichas categorías valiéndose de nuevos esquemas que condicionan la conducta y el rol a desempeñar.

Por ello, al hablar de la construcción de pareja, es recomendable considerar que ambos individuos llegarán a dicho proceso con una serie de condicionamientos que han sido apropiados desde la visión particular de la familia que los crio, siendo el primer momento en que se relación en donde el poder comenzara a fluctuar entre ambos, indistintamente si se es hombre o mujer, encontrándose un sinfín de desfases que chocarán dentro de la forma de ver las cosas de cada individuo. Nótese entonces que, en su mayoría estos desfases serán conductas encubiertas que irán predisponiendo el sentir y actuar del individuo para con su pareja.

De esta forma, la asertividad puede ser considerada como la herramienta perfecta para desentramar las conductas encubiertas del otro y dar a conocer las propias, ya que solo por medio del discurso claro, objetivo y con la intención de transmitir lo que se percibe sin imponerse, sino más bien dar una nueva perspectiva, facilitará y beneficiará el desarrollo de la relación de pareja.

Finalmente, el presente trabajo sirve como punto de partida para una posterior investigación sobre cómo las estrategias de comunicación asertiva pueden ser funcionales en el empoderamiento de los individuos para su sano desenvolvimiento en una relación de pareja.

BIBLIOGRAFIA

- Alarcón, C; Cervantes, M; Domínguez, A.; Hernández, J. & Velázquez, M. (2003). Evaluación de la conducta asertiva y no asertiva en enfermeras jefes de piso. *Revista de Enfermería IMSS*, 11 (3) 133-142.
- Arenas, G. (2006). *Triunfantes perdedoras, la vida de las niñas en la escuela*. España: GRAO.
- Batliwala, S. (1997). El significado del empoderamiento de las mujeres: nuevos conceptos desde la acción. *Poder y empoderamiento de las mujeres*.
- Becerril, E. & Álvarez, L. (2012). *La teoría del apego en las diferentes etapas de la vida*. Universidad de Cantabria.
- Becker, S. (1997). Incorporating womens empowerment in studies of reproductive health: an example from Zimbabwe. [Unpublished] 1997. Presentado en el seminario del IUSSP sobre "*Female Empowerment and Demographic Processes: Moving beyond Cairo*" Lund Sweden April 21-24 1997.
- Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. Buenos Aires: Paidós.
- Castro, I. (2004). *La pareja actual; transición y cambios*. Argentina: Lugar.
- Chápela, L. (1999). *Relación de pareja*. México: CONAPO.
- Corral, C. (1998). *Taller de comunicación*. CCH, UNAM: México.
- Costa, M. & Serrat, C. (1998). *Terapia de parejas. Un enfoque conductual*. Madrid: Alianza Editorial.

- Crespo, P., De Rham, P., Gonzales, G., Iturralde, P., Jaramillo, B., Mancero, L.,... & Soria, C. (2007). Empoderamiento: conceptos y orientaciones. *Series reflexiones ya*.
- Crooks, R. (1999). *Nuestra sexualidad*. México: International Thomson.
- Cruz, A. (2009). Género, por ellas, por nosotras, por todas. *Revista Latinoamericana de Educación y Política La Piragua*, 28, 68-76.
- Da Dalt de Mangione, E. & Difabio de Anglat, H. (2002). Asertividad, su relación con los estilos educativos familiares. *Interdisciplinaria*, 19 (2) 119-140.
- Diario Oficial de la Federación, (2007). Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. *Recuperado de <http://www.diputados.gob.mx>*
- Díaz-Guerrero, R. (2012). La neurosis y la estructura psicológica de la familia mexicana. *En Psicología del Mexicano: descubrimiento de la etnopsicología* (pp. 35-46). México: Trillas.
- Díaz-Loving, R. (1999). *Antropología social de la pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Dorantes, M. A. & Torres, L. E. (Coord.), (2011). *Perspectiva de Género. Una visión multidisciplinaria*. México: FES Iztacala, UNAM.
- Evans, S., (1979). *Personal politics: The roots of women's liberation in the civil rights movement and the new left*. Random House LLC.
- Flores, M. & Díaz-Loving, R. (2004). *EMA Escala Multidimensional de Asertividad*. México: Manual Moderno.

- Foucault, M. (2008). *El poder psiquiátrico*. México: FCE.
- Gaeta, L. & Galvanovskis, A. (2009). Asertividad: Un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14 (2) 403-425.
- Gomáriz, E. (1992). Los estudios de género y sus fuentes epistemológicas: periodización y perspectivas. *Revista Isis Internacional, Ediciones de las Mujeres*, 17, 83-110.
- González, M. (2011). *Estilos de comunicación y su relación con el conflicto en la pareja*. Tesis de Licenciatura. FES Zaragoza, UNAM: México.
- González, I. (2010). *Propuesta de Taller: La identidad de género en el bienestar integral de la pareja*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM: México.
- González, A. (2006). *Mujeres y hombres. ¿Qué tan diferentes somos? Manual de Sensibilización en Perspectiva de Género*. Instituto Jalisciense de las Mujeres.
- González, M. (2002). Dinámicas familiares, organización de la vida cotidiana y desarrollo infantil y adolescente en familias homoparentales. *Estudios e Investigaciones*, 4 (2), 521-581.
- Helmreich, R. L., Spence, J. T., & Gibson, R. H. (1982). Sex-role attitudes: 1972-1980. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8 (4), 656-663.
- Hernández, A. (2008). *Bienestar subjetivo, orientación al logro y autoconcepto en una población de la región centro del estado de Chiapas*. Universidad Autónoma Indígena de México.

- Hernández, R. (2005). La Dinámicas Familiares. *Estudios e Investigaciones*, 5 (2), 221-381.
- Hidalgo, C. & Abarca, N. (1990). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 22 (2) 265-282.
- Hyade. J. (2006). *Sexualidad humana*. México: McGraw-Hill.
- Iturralde, P. (2005). *Memoria del Taller de diseño de la estrategia de empoderamiento de Empresas Campesinas*. Proyecto Emprender. COSUDE. Fundación Marco, FEPP-Latacunga, Intercooperation. Riobamba.
- Kabeer, N. (1991). Género, desarrollo y capacitación: Aumentar la concienciación en el proceso de planificación. *Development in Practice*, 1 (3).
- Khandker, S. R. (1988). Determinants of womens time allocation in rural Bangladesh. *Economic Development and Cultural Change*, 37 (1), 111-26.
- Kimble, H. (1999). *Social psychology of the Americas*. USA: Pearson Custom Publishing.
- Kubli. E. (1995). *Domina la selección, comunicación y relación de pareja*. México: Árbol Editorial.
- Lagarde, M. (2007). Por los derechos humanos de las mujeres: la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 49 (200), 143-165.
- Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. España: Horas y horas.

Lamas, M. y Saal, F. (1999). *La bella indiferencia*. México: Siglo XXI.

Lamas, M. (1996). La perspectiva de género. *Revista de Educación y Cultura de la Sección 47 del SNTE*, (8). Recuperado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu8/lamas8.htm>

Macías, M., Amar, J. y Jiménez, M. (2005). Dinámica de las familiar de menores con problemas psicosociales: el caso del menor infractor y la menos explotada sexualmente. *Estudios e Investigaciones*, 10 (1), 211-234.

Macías, R. (1995). *Antología de Sexualidad Humana* (pp. 165-199). México: CONAPO.

Márquez, M. (2011). *Elección de pareja en relación al proyecto de vida*. Tesina de Licenciatura. FES Iztacala, UNAM: México.

Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. México: Ediciones Díaz de Santos.

Mendoza, L., Soler, E., Sainz, L., Gil, I., Mendoza, H. & Pérez, C. (2006). Análisis de la dinámica y funcionalidad familiar en atención primaria. *Archivos en Medicina Familiar*, 8 (1), 27-32.

Miller, V. (2000). Desafíos y lecciones de la incidencia política: Interrogantes e implicaciones para programas de acción, capacitación y apoyo financiero. *Documento para Reunión regional sobre la incidencia política, capacitación y apoyo financiero*. Antigua, Guatemala, 13-14.

Murguialday, C. (2006). El largo camino hacia la equidad de género. *Revista Pueblos*, 20, 1-25.

- Naranjo, M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 8 (1) 1-27.
- Ortega, M., Centeno, R., & Castillo, M. (2005). Masculinidad y factores socioculturales asociados al comportamiento de los hombres frente a la paternidad en Centroamérica. *Recuperado de <http://www.eclac.org/mexico/publicaciones/sinsigla/xml/4/22434/Finalago2005a.pdf>*
- Páramo, P. (2008). La construcción psicosocial de la identidad y del self. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40 (3), 539-550.
- Pisano, M. (2004). El triunfo de la masculinidad. *Recuperado de <http://www.mpisano.cl>*
- Pratto, F. & Walter, A. (2004). The bases of gendered power. En: A. H. Eagly, A. E. Beall & R. J. Sternberg (Eds.). *The Psychology of Gender*. New York: The Guilford Press.
- Robles, A. (2011). Poder y género. En: Dorantes, M. A. & Torres, L. E. (Coord.), *Perspectiva de Género. Una visión multidisciplinaria*. México: FES Iztacala, UNAM.
- Romano, J. (2002). Empoderamento: recuperando a questão do poder no combate à pobreza. *Empoderamento e direitos no combate à pobreza. Rio de Janeiro: ActionAid Brasil*, 9-20.
- Salas, C. (2008). *Guía metodológica para la sensibilización en género: Una herramienta didáctica para la capacitación en la administración pública*, 2. Instituto Nacional de las Mujeres.

- Sánchez, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología, UNAM: México.
- Satir, V. (1986). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.
- Saucedo, J. (2013). Teorías de la relación de pareja. *Recuperado de <http://www.biblioteca.itson.mx>*
- Schuler, S., Hashemi, S., & Badal, H. (1998). Men's violence against women in rural Bangladesh: undermined or exacerbated by microcredit programmes?. *Development in practice*, 8 (2), 148-157.
- Sen, G. (1998). El empoderamiento como un enfoque a la pobreza. *Nuevas dimensiones*, (26).
- Silberschmidt, M. (2001). Disempowerment of men in rural and urban East Africa: implications for male identity and sexual behavior. *World Development*, 29 (4), 657-671.
- Stoller, R. J. (1968). *Sex and Gender*. New York: Science House.
- Torres, L.E. (2011). Familia, identidad y género. En: Dorantes, M. A. & Torres, L. E. (Coord.), *Perspectiva de Género. Una visión multidisciplinaria*. México: FES Iztacala, UNAM.
- Villa, J. (2008). *Comunicación en la pareja*. Tesis de Licenciatura. FES Zaragoza, UNAM: México.
- Walster, E. & Walster, W. (1980). *Una nueva visión del amor*. México: Fondo Educativo Interamericano.