



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**“TALLER DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS
VÍNCULOS AFECTIVOS: FACTORES RESILIENTES”**

T E S I S

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

P R E S E N T A:

ROCIO ORDOÑEZ PEDRAZA

**DIRECTORA DE TESIS: MTRA. MARÍA ISABEL MARTÍNEZ
TORRES**

REVISORA DE TESIS: DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA

SINODALES:

**MTRA. PATRICIA JOSEFINA BEDOLLA MIRANDA
DRA. ANA CELIA CHAPA ROMERO**

MTRA. BEATRIZ ALEJANDRA MACOUZET MENENDEZ



CIUDAD UNIVERSITARIA, CDMX, 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

Este proyecto de amor personal representa el final de una hermosa y gran etapa de mi vida, llena de tantas experiencias enriquecedoras, personas maravillosas y mucho crecimiento personal y profesional.

Mis agradecimientos amorosos son para las maestras que me guiaron y acompañaron en este proceso:

A mi gran maestra de vida: Isabel Martínez. Querida Isa de mi corazón, hay tanto por agradecerte; primero porque la vida nos puso en el camino y coincidimos logrando proyectos de amor grandes. Gracias por aceptar este compromiso y acompañarme tanto en esta última etapa de formación. Me ayudaste a ver cómo quería ser en mi vida profesional: tan entregada, empática, amorosa, paciente; y en lo personal: a escuchar, a tratarme bien, a cuidarme y serme fiel. Gracias por esa entrega conmigo, por lo apoyada que siempre me sentí, no pude haber pedido y tenido mejor directora de tesis que tú, eres la mejor maestra que mi camino en la Facultad de Psicología me pudo regalar.

Gracias Dra. Mariana Gutiérrez, Mtra. Patricia Bedolla, Dra. Ana Chapa y Mtra. Beatriz Macouzet, sin ustedes, sus acertados comentarios y pequeñas charlas, pero sobre todo el tiempo invertido en este trabajo, enriquecieron mi tesis y aquí está el resultado.

A mí querida Lucy: gracias por ayudarme a transitar en este taller, por el acompañamiento y las tan bonitas experiencias. Gracias también por las resoluciones que tuvimos que llevar a cabo pues me ayudaron a practicar el escuchar, negociar y llegar a acuerdos.

A Mariana Belén, mi mejor amiga: gracias por creer en que podía. Gracias por todos estos años de amistad, por estar, por escuchar y leerme cuando lo necesito, por tus visitas y abrazos amorosos. ¡Te quiero muchísimo Bel!

Este trabajo no existiría sin la confianza, la presencia, el querer estar, vivenciar, la sororidad y buentrato de las mujeres que fueron parte del taller. A ustedes mujeres resilientes ¡muchas gracias!

Y por último gracias a mi Alma Máter, es un regalo el haber sido y ser parte de ti... agradezco el regalo de vida que me permitió conocer Medellín... ¡Goya, goya!

ROCIO ORDOÑEZ PEDRAZA

Dedicatoria

Este trabajo amoroso va dedicado totalmente a mi familia:

Mamá y papá gracias por el apoyo, por la paciencia, la ayuda emocional y económica que me siguen dando. Porque no han dejado que mi sueño de ser psicóloga se evapore. Gracias por el apoyo que me dieron cuando me fui a Colombia. Por estar siempre ahí y con su gran ejemplo, ser una mejor persona. ¡Los amo muchísimo!

A mi hermana Diana: ¡eres la mejor! Me apoyas incondicionalmente, dormías tarde para esperar a que yo terminara, gracias por acompañarme en todo. Eres la persona que quiero tener siempre a mi lado hermana.

A mis hermanos Miguel y Javier: pensaron que esto no lo terminaba y que creen ¡Ya lo terminé!... Gracias Miguel por tu sabiduría, por tu paciencia, motivación y apoyo cuando lo necesito; por el cuidado que me das. Javier tú me enseñas a ser perseverante para lograr mis metas y eso es muy importante para mí. ¡Los quiero tanto a los tres!

A mí, porque no me rindo, soy una persona resiliente.

¡Gracias UNAM por tanto, gracias vida por todo!

ROCIO ORDOÑEZ PEDRAZA

Índice

Agradecimientos	II
Dedicatoria	III
Índice	IV
Resumen	VI
Introducción	VII
CAPÍTULO 1. Perspectiva de Género	1
1.1 Movimientos feministas.....	1
1.2 Perspectiva de género	4
1.3 Socialización del género	6
1.3.1 Roles y estereotipos de género	7
1.4 Violencia de género	9
1.5 La Perspectiva de Género en la Terapia de Reencuentro	12
1.5.1 Los espacios social, relacional y personal desde la Terapia de Reencuentro	13
CAPÍTULO 2. Vínculos afectivos	16
2.1 Desarrollo de los vínculos afectivos.....	16
2.2 Conceptos del amor	18
2.3 Amor y género	19
2.4 Vínculos amorosos	21
2.4.1 Etapas en el proceso del amor en la pareja	22
2.5 Creencias, mitos y fantasías en el amor	27
2.6 Del maltrato al buentrato en los vínculos afectivos	30
CAPÍTULO 3. Resolución de conflictos desde el buentrato	32
3.1 La Educación para la Paz y los Derechos Humanos (EPDH)	32
3.2 El conflicto.....	34
3.2.1 Actitudes ante el conflicto	36
3.2.2 Emociones ante el conflicto	39
3.3 Habilidades para la vida.....	41
3.4 Habilidades para la resolución de conflictos	42
3.5 Las negociaciones nuestras de cada día	44
CAPÍTULO 4. Resiliencia	49
4.1 Conceptualizando la resiliencia.....	49
4.2 Factores de riesgo y de protección	51

4.3 Modelo salugénico	53
4.4 Perspectivas y habilidades en la resiliencia	54
4.5 Resiliencia y Terapia de Reencuentro	56
4.6 Promoviendo resiliencia: Los talleres comunitarios	57
4.6.1 El uso de psicodrama en los grupos.....	58
CAPÍTULO 5. Método	60
5.1 Objetivo general	61
5.2 Objetivos específicos	62
5.3 Tipo de estudio	62
5.4 Muestra y perfil de la muestra	62
5.5 Escenario	63
5.6 Procedimiento del taller.....	63
Capítulo 6. Resultados	66
6.1 Factores internos. Autoconocimiento	66
6.2 Factores internos. Autoestima	69
6.3 Factores internos. Recursos y dificultades personales	71
6.4 Factores externos. Características de los vínculos afectivos.....	74
6.5 Factores externos. Necesidades amorosas en los vínculos afectivos	78
6.6 Factores externos. Habilidades y dificultades para la resolución de conflictos en los vínculos afectivos	80
Capítulo 7. Discusión	85
Capítulo 8. Conclusiones	89
Capítulo 9. Alcances y recomendaciones para este trabajo	91
Referencias	92
ANEXOS	105
ANEXO 1. Datos generales	106
ANEXO 2. Instrumento: Frases incompletas.....	107
ANEXO 3. Instrumento: Cuestionario	109
ANEXO 4. Preguntas de la entrevista.....	111
ANEXO 5. Cartas descriptivasdel taller “RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DESDE EL BUENTRATO: UNA MIRADA DE GÉNERO”	112

Resumen

Muchas personas tienden a resolver conflictos con sus vínculos afectivos desde la violencia y el maltrato sin tomar en cuenta otras alternativas; de ahí la importancia de empezar a desarrollar herramientas y habilidades que favorezcan su resolución de una mejor manera.

Por ello, se realizó en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, el taller reflexivo-vivencial “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buentrato”, que constó de 10 sesiones y participaron 8 mujeres de entre 22 y 44 años.

El objetivo fue identificar factores resilientes que promovieran la resolución de conflictos desde el buentrato y la noviolencia, por lo que se trabajó desde la Perspectiva de Género, la Terapia de Reencuentro, la Educación para la Paz y Derechos Humanos y la resiliencia.

La metodología utilizada fue de tipo cualitativa, al contrastar las respuestas obtenidas en los instrumentos realizados para este trabajo, aplicados antes y después del taller.

Se encontraron como resultados que las participantes tenían dificultades en relación a su autoconocimiento, autoestima y la forma de vincularse con sus padres y su pareja. Se observaron como factores de riesgo los aprendizajes de género y el amor romántico, pues obstaculizaban la resolución de conflictos. Por otro lado, desarrollaron y fortalecieron factores resilientes individuales, que favorecieron la escucha en relación de sus necesidades, la validación y el manejo de sus emociones. También se fortalecieron factores resilientes relacionales como la comunicación asertiva para negociar y llegar a acuerdos, lo que les ayudó a la resolución de sus conflictos desde un buentrato.

Palabras clave: Factores resilientes, Taller de resolución de conflictos, Vínculos afectivos

Introducción

Las personas desde que nacen se están relacionando y a su vez, formando vínculos afectivos ya sea por los gustos en común, la interacción diaria o el estar y sentirse bien con una persona determinada.

Y es justo en esa interacción que en algún momento dado, surgen problemas o conflictos que se pueden solucionar al hablar y comunicar con la otra parte; pero muchas veces esto no puede ser así; lo que causa que esa diferencia se quede estancada, se junte y en un tiempo determinado, la situación explote por tanto estrés y enojos no expresados.

Dice Muñoz (2004) que “la cultura humana es por definición conflictiva” (p. 149) y agrega Cascón (2006) la importancia de comprender que el conflicto es inherente a las relaciones humanas; pues en el momento en que varias personas están interaccionando en un mismo espacio, por un determinado tiempo; van a surgir conflictos. Incluso aunque se resuelva uno, al seguir en la interacción, surgirán otros; por ello menciona que lo fundamental será aprender a convivir con el conflicto y hacer de éste, una oportunidad de crecimiento, de mejora.

Por eso, este trabajo tuvo la finalidad de aprender, a partir de un taller reflexivo-vivencial, formas alternas que ayudaron la resolución de conflictos desde una mirada más negociada, cooperativa y colaborativa. Ocho mujeres participantes asumieron su responsabilidad en el conflicto, a partir de fortalecer diversas habilidades personales como el autoconocimiento, la autoescucha emocional, el identificar necesidades personales y el poner límites; todo con el fin de vincularse desde el respeto, la comunicación y el buentrato. Estos resultados se pudieron identificar cualitativamente al contrastar las respuestas obtenidas en los instrumentos aplicados (ver Anexo 2 y 3) antes y después del taller.

Este escrito se conforma de nueve capítulos, los primeros cuatro integran el marco teórico que va desde la Perspectiva de Género, las vinculaciones afectivas y el amor, la resolución de conflictos y la promoción de la resiliencia.

Así pues, en el capítulo 1 se describe cómo los movimientos feministas ayudaron al surgimiento de la Perspectiva de Género, se habla también de los estereotipos y roles que desde el nacimiento determinan la socialización de niñas y niños y se resalta la violencia de género como un problema social que está relacionado con esta educación estereotipada. Por último, se incluye la Terapia de Reencuentro y cómo su transversalidad con la Perspectiva de Género permea los espacios individual, relacional y social en la vida.

En el capítulo 2 se explica como el apego, la vinculación afectiva y el género promueven en las personas relaciones de buentrato o maltrato, que a su vez influyen en la forma de ver, vivir, experimentar y entender el amor al crearse expectativas, creencias, mitos o fantasías amorosas que generan o no violencia.

Se presenta en el capítulo 3 las actitudes que las personas pueden asumir frente al conflicto con algún vínculo significativo, las emociones que crea esa situación problemática y cómo a través de la Educación para la Paz, se promueve el uso de habilidades para la vida y para la resolución de conflictos, que enseña formas saludables y no violentas de solución.

Finalmente, en el capítulo 4 se conceptualiza la resiliencia; se abordan los factores de riesgo y de protección como punto clave para favorecerla o no y a partir estos, llevar a cabo una resolución de conflictos. Se señala también la importancia que tienen los talleres en pequeños grupos para beneficiar el desarrollo de factores resilientes tanto personales como grupales, al incluir el psicodrama como parte del método.

En los cinco capítulos restantes se explica la metodología implementada en este trabajo, los resultados encontrados y su relación con la investigación teórica, así como las conclusiones, los alcances y las recomendaciones que se identificaron en su realización.

CAPÍTULO 1. Perspectiva de Género

Actualmente, es importante incluir la Perspectiva de Género como un eje para visibilizar las diferencias que social, cultural e históricamente se han realizado alrededor de la mujeres y los hombres; que benefician a unas personas pero afectan a otras en el acceso a oportunidades, salud, educación, trabajo, etc.

La necesidad de que el hombre y la mujer deberían ser iguales ante los derechos que cada uno y una posee, empieza a tomar gran auge en la sociedad pues el patriarcado y el machismo, aún en pleno siglo XXI siguen siendo el principal obstáculo para llevar esta equidad e igualdad a cabo.

La Perspectiva de Género, surge a partir del movimiento feminista, que es un discurso político basado en la justicia, pero también “es una teoría y práctica política articulada por mujeres que tras analizar la realidad en la que viven toman conciencia de las discriminaciones que sufren por la única razón de ser mujeres y deciden organizarse para acabar con ellas, para cambiar la sociedad” (Varela, 2005, p.11).

Por ello, este capítulo describirá cómo el movimiento feminista y sus “olas” fueron clave para el surgimiento de la Perspectiva de Género.

1.1 Movimientos feministas

Los movimientos feministas surgen ante la necesidad de actuar sobre un arraigado conflicto, que atraviesa a la sociedad, determinado por el hecho de nacer mujer o varón (Montero, 2006).

Menciona Lagarde (2012) que las feministas buscan la construcción de alternativas sociales cohesionadoras para la convivencia de mujeres y hombres; donde estas relaciones sean basadas en la equidad, la igualdad de oportunidades y la democracia, para que de manera paritaria puedan reunirse, dialogar, pactar, intercambiar y compartir para coexistir.

Se resalta con estos movimientos feministas hacer evidente y terminar con la situación de opresión que soportan las mujeres, para así lograr una sociedad más justa que reconozca y garantice la igualdad plena y efectiva de todos los seres humanos (De las Heras, 2009); por lo que “la causa feminista es la causa de cada mujer, y de más y más

mujeres, por la construcción de su dignidad humana y de su libertad” (Lagarde, 2012, p. 38).

A lo largo de la historia; las mujeres han exigido primeramente ser visibilizadas para tener los mismos derechos y oportunidades que lo hombres, y así terminar con el patriarcado.

Es a partir del siglo XVIII, en la Ilustración y la Revolución Francesa; que las mujeres empiezan a tener protagonismo en los movimientos revolucionarios, dando lugar a lo que se conoce como la Primera Ola de los movimientos feministas. “El lema de la Revolución Francesa: Libertad, Igualdad, Fraternidad, no incluía a las mujeres, que no sólo fueron excluidas, sino que vieron recortados sus derechos” (Briñón, 2007, p. 29).

Lo que las mujeres del siglo XVIII reivindicaban fundamentalmente era el derecho a la educación, al trabajo, los derechos matrimoniales, respecto a los hijos; y uno muy importante, el derecho al voto; además de su deseo porque la prostitución fuese abolida así como los malos tratos y los abusos dentro del matrimonio. Estas peticiones fueron establecidas a partir de que las mujeres se organizaban en clubs donde hablaban acerca de lo que sucedía en ese momento a nivel social, y de ahí, escriben cuadernos de quejas respecto al clero, a la nobleza y al pueblo, con la esperanza de un cambio para su situación, demandas que por supuesto, no fueron tomadas en cuenta. También formulaban la necesidad de una mayor protección de los intereses personales y económicos de las mujeres en el matrimonio y la familia (Varela, 2008).

En el siglo XIX empiezan los movimientos feministas organizados, dando lugar así a La Segunda Ola; que abarca hasta las primeras décadas del siglo XX.

Ana de Miguel (como se cita en De las Heras, 2009) menciona que las mujeres se organizaron para su derecho al sufragio y, de ahí, su denominación como sufragistas. Luchaban también por la igualdad en todos los terrenos y que los valores democráticos y liberales fueran universales; y que a partir del voto, pudieran desde el parlamento cambiar las leyes.

Simone de Beauvoir escribe *El Segundo Sexo (1949)*, obra esencial para el feminismo que “estudia la condición de la mujer en las sociedades occidentales desde la perspectiva de la filosofía existencialista. La frase «no se nace mujer, se llega a serlo» inicia una

nueva etapa del feminismo. Es la primera en conceptualizar el género y en diferenciar lo biológico de lo cultural. El feminismo inicia una nueva etapa en la lucha de las mujeres por la emancipación” (Briñón, 2007, p.36).

La Tercera Ola de los movimientos feministas que abarca desde mediados del siglo XX hasta los comienzos de siglo XXI, se destacó por definir la situación de las mujeres como de desigualdad y el querer lograr la igualdad entre los sexos; para no ser excluidas más de la esfera pública y del mercado laboral, así como la promoción de las mujeres para ocupar cargos políticos (De Miguel, 1995).

Describe Varela (2012) que en este periodo dos obras fundamentales dieron el paso a conceptos y problemáticas actuales: la Política sexual de Kate Millett, que se publicó en 1969, y La dialéctica del sexo de Sulamith Firestone, publicada en 1970. En estas obras se definieron conceptos fundamentales para el análisis feminista como el de patriarcado, género y casta sexual. Señala que “El patriarcado se define como un sistema de dominación sexual que es, además, el sistema básico de dominación sobre el que se levantan el resto de las dominaciones, como la de clase y raza. El patriarcado es un sistema de dominación masculina que determina la opresión y subordinación de las mujeres. El género expresa la construcción social de la feminidad y la casta sexual se refiere a la experiencia común de opresión vivida por todas las mujeres” (Varela, 2012, p. 74).

El interés por la sexualidad es lo que diferencia este periodo de los otros dos, pues no basta a las mujeres sólo el ser reconocidas y visibilizadas en el espacio público (igualdad en el trabajo, la educación o los derechos civiles y políticos) sino que también es necesario transformar el espacio privado.

Es necesario subrayar dos cosas en relación a los movimientos feministas: la primera es que están divididos en olas como una analogía a que están en constante movimiento, van y vienen, no son estáticos; y segunda: gracias a estos, surge la Perspectiva de Género.

1.2 Perspectiva de género

A partir de los movimientos feministas, de observar la desigualdad entre las personas y que el patriarcado sea el sistema jerárquico que predomina en varias sociedades, beneficiando a unos y olvidándose de otros; surge la necesidad de visibilizar a las mujeres como seres humanos.

Lagarde (1996) menciona que “el análisis de género es la síntesis entre la teoría de género y la llamada perspectiva de género derivada de la concepción feminista del mundo y de la vida” (p.13).

La perspectiva de género surge en la segunda mitad del Siglo XX en el ámbito de las ciencias sociales. Critica la condición de las mujeres y su posición de desventaja, debido a la organización social estructurada en la desigualdad, basada en la diferencia sexual y los mecanismos de poder ancestralmente establecidos por los hombres.

Es importante, recordar que sexo y género no son lo mismo, para esto, Rodríguez Martínez, Robledo Vera y Pedroso Zulueta (2010) mencionan al género como un conjunto de atributos simbólicos, sociales, políticos, económicos, jurídicos y culturales, asignados socialmente al ser hombre o ser mujer (formas de comportamiento, valores, actividades a realizar, su lugar en el mundo). Estos roles y estereotipos, llevan a las personas a construir sus identidades, es decir, aprenden cómo ser mujeres u hombres. El sexo se refiere a las diferencias que existen a partir de su condición biológica y fisiológica. Son congénitas, se nace con ellas y son universales.

Por ello, la diferencia principal es que el sexo alude a las diferencias físicas y biológicas, mientras que el género (masculino o femenino) es una categoría construida social y culturalmente, se aprende y por lo tanto, puede cambiar (ONU Mujeres, 2015).

Respecto a esto, Lamas (1995) menciona que la Perspectiva de Género implica reconocer que una cosa es la diferencia sexual y otra son las atribuciones, ideas, representaciones y prescripciones sociales que se construyen tomando como referencia esa diferencia sexual. Ya que el género se refiere a las ideas y creencias compartidas culturalmente con respecto a mujeres y a hombres, como construcciones históricas y

sociales y que son modificadas a través del tiempo en sentido arbitrario sin que exista una relación con el sexo.

Así pues, Kate Millet acuñará el término de género en los años setenta y será hasta los noventa, sobre todo en torno a la IV Conferencia Mundial de las Mujeres de 1995 llevada a cabo en Beijing, que pase a formar parte de las políticas públicas (López Méndez, 2007).

La Perspectiva de Género hace alusión, mencionan Serret y Méndez (2011) a una manera de percibir la realidad que toma en cuenta tanto a mujeres como a hombres y las diferencias y posiciones desiguales, socialmente construidas, entre ambos. Resaltan las autoras que al aplicar la perspectiva de género, se consigue:

- a) Visibilizar a las mujeres, sus actividades, sus vidas, sus necesidades específicas, sus espacios y la forma en que contribuyen a la construcción de la realidad social.
- b) Mostrar cómo y por qué cada fenómeno concreto está atravesado por las relaciones de poder y desigualdad entre los géneros características de los sistemas patriarcales o androcráticos¹.

De acuerdo a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, ley publicada el 1º de febrero de 2007 en México, la Perspectiva de Género:

“Es una visión científica, analítica y política sobre las mujeres y los hombres. Se propone eliminar las causas de la opresión de género como la desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basada en el género. Promueve la igualdad entre los géneros a través de la equidad, el adelanto y el bienestar de las mujeres; contribuye 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 y a la representación política y social en los ámbitos de toma de decisiones” (p. 2).

Además intenta develar las distintas formas de discriminación hacia la mujer, por la razón de su sexo, ligadas históricamente a otras formas de discriminación por raza, por etnia, por clase social. La Perspectiva de Género señala las diferencias, las desigualdades las

¹ Del griego *andros*, hombre y *cratos*, poder: poder de los hombres

prácticas discriminatorias, a veces no reconocidas o invisibles, por nuestras sociedades (Papadimitriou y Romo, 2006).

Así pues, permite que tanto mujeres como hombres transformen las desigualdades que viven en cada contexto; para que se genere un bienestar emocional y mejor calidad de vida.

1.3 Socialización del género

La Perspectiva de Género viene a hacer visible todos esos comportamientos, discriminaciones, desigualdades, maltratos y violencias que las mujeres han vivido a lo largo de los años. Pero hay que subrayar que una parte importante del origen de todo esto, es como las personas aprenden a socializar y ser parte de una cultura ya establecida. Esto a partir de que las personas observan, repiten, se guían, imitan, escuchan y comparten creencias, mitos, valores, enseñanzas; que a nivel histórico y cultural les da un sentimiento de pertenencia en esa sociedad.

Galet y Alzás (2015) dicen que “la socialización es un proceso mediante el cual las personas aprenden e interiorizan el conjunto de elementos que componen la cultura. Este proceso es un aprendizaje cultural, y como en toda cultura, se definen los roles que son deseables para cada sexo” (p.99); entendiendo que esta socialización de género es diferente para niños y niñas.

Apunta Burin (1996) que al definir al género como una “red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que diferencian a mujeres y varones” (p.64) y al ser un producto histórico de construcción social, no solo se están generando diferencias entre lo femenino y lo masculino, sino que también implica formación de desigualdades y de jerarquías.

La familia es el primer lugar donde se inculca qué es ser mujer y qué es ser hombre, reflejado en el trato cotidiano, las actitudes que se premian o castigan, la división sexual del trabajo al interior del hogar, los colores que se asignan a cada persona, los juegos y juguetes que se regalan, en los cuentos que se leen, entre otras actividades.

Pero no es el único lugar, pues en la escuela también se ejemplifican estereotipos y conductas genéricas en la población escolar, ya sea en los juegos en áreas libres, los

ejercicios físicos y orientación vocacional (Rodríguez, Robledo y Pedroso, 2010) y todas estas conductas son reforzadas también por la sociedad, por ejemplo, en los medios de comunicación: “Detrás de un gran hombre, hay una gran mujer”; es una frase que representa al hombre triunfador y líder que es acompañado por una esposa bonita y sumisa que lo mira con admiración (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2011).

El Instituto Jalisciense de las Mujeres (2008) menciona que la manera en que se estructuran las pautas de género es en los roles; donde por rol se entienden las prescripciones, normas y expectativas de comportamiento de lo femenino y de lo masculino.

1.3.1 Roles y estereotipos de género

Como ya se mencionó en la socialización de género, las conductas aceptables sobre la manera de deber ser hombre y mujer, son inculcadas desde la infancia; en donde también las interpretaciones de lo femenino y lo masculino, establecen posiciones de relativo poder y control tanto en los hogares como en la sociedad (ONU Mujeres, 2013).

Respecto a esto, Sanz (2016) menciona que la base principal en la relación de poder en las sociedades patriarcales, es el hombre: el patriarca, pues es el que desempeña un papel dominante.

Y son estos papeles de género ciertas actividades, conductas, prácticas y costumbres que históricamente se han establecido como las que debe cumplir una mujer o un hombre ya sea en una pequeña comunidad o en una gran ciudad (Rodríguez Martínez, et al.; 2010), las que han sido una de las principales limitantes del desarrollo de las mujeres en todas las áreas pues restringe la opción a elegir; señala el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2011) que también ha limitado el desarrollo de los hombres en terrenos como el emocional, el artístico, entre otros.

Pero los roles de género no son las únicas características socio-culturales que definen a los hombres y lo masculino y a las mujeres y lo femenino. De acuerdo a Rodríguez Martínez, et al. (2010), los roles se conforman en combinación con los llamados estereotipos de género.

Estos estereotipos se refieren a las creencias y atribuciones sobre cómo debe ser y cómo debe comportarse cada género; son simplificaciones excesivas que reflejan prejuicios e ideas preconcebidas y se derivan de las expectativas de comportamiento generadas en los roles (Instituto Jalisciense de las Mujeres, 2008); que llegan incluso a naturalizarse, se comparten y se reproducen en la sociedad y causa la dicotomía de los sexos, viéndolos completamente como opuestos y no con características parecidas.

Menciona Campos Guadamuz (2007) que los estereotipos de género devienen del machismo, que es un conjunto de creencias, costumbres y actitudes que sostienen que el hombre es superior: es la figura más importante, dueño del poder y representante del ser humano; viendo así a la mujer como inferior.

En la familia, al reforzar estos roles y estereotipos de género desde el machismo y lo patriarcal; los niños y las niñas van aprendiendo mediante la imitación, la repetición, la observación, el lenguaje y las actitudes, conductas de violencia, sexistas y de maltrato.

Barnett, Miller-Perrin y Perrin (1997, como se cita en Ramos y Luzón, 2012) señalan que vivir violencia dentro del contexto familiar, “hace más probable la aparición de violencia en relaciones posteriores de adulto, junto con las actitudes sexistas respecto a los roles de género, la visión sesgada del amor debido al romanticismo exagerado o las expectativas y deseo de control de la relación” (p. 216).

Por ello, en el cuadro 1 se mencionan algunos de estos estereotipos y roles de género, y en relación a estos, señalan Pérez Oseguera y Espíndola Pérez (2010) que no son necesariamente un reflejo de la realidad social, pues algunos ya están obsoletos, pero el nivel de arraigo e interiorización que se tienen de ellos es muy significativo, lo que causa que las personas muevan y organicen su vida, de tal manera que puedan inconscientemente, tratar de cumplirlos.

Roles y estereotipos de género		
	Roles	Estereotipos
Mujeres	Se le viste de rosa Se le relaciona con flores, moños, muñecas, trastecitos, cocinitas, etc. Crían a sus bebés Asumen decisiones impuestas sin cuestionar Se quedan en casa, al cuidado del hogar Cuando trabajan fuera del hogar, se inclinan a trabajos que implican cuidado Ama de casa Maternales	Dependientes Débiles Sentimentales, sensibles y tiernas Tímidas y pasivas Cuidadoras y amorosas Abnegadas Asexuales Responsables de las tareas domésticas Fieles Responsables Sometidas
Hombres	Se le viste de azul Se le relaciona con carritos, aviones, barcos, pistolas, pelotas de fútbol. Son proveedores de la familia Toman decisiones desde un puesto de autoridad Sus trabajos implican fuerza y competitividad Impulsivos y fuertes Racionales Agresivos	Proveedores Independientes Fuertes, dominantes, violentos, rudos, rebeldes Racionales Protectores Extrovertidos y aventureros Ambiciosos y competitivos Rígidos Impetuosos Muy sexuales e infieles Violentos

Cuadro 1. *Ejemplos de roles y estereotipos de género de acuerdo al Instituto Jalisciense de las Mujeres (2008), Leñero Llaca (2010) y Campos Guadamuz (2007)*

Pero el cumplimiento inconsciente de los estereotipos y roles; trae consigo actualmente una de las consecuencias más específicas en cuanto a estimar todavía más lo masculino por la tradición patriarcal y machista que existe en la cultura, y desvalorizar a lo femenino: la violencia de género.

1.4 Violencia de género

En México actualmente se está viviendo una gran ola de violencia desde todos los frentes y contextos: la familia, la escuela, el trabajo, los medios masivos de comunicación, la calle, los transportes públicos; “en nuestras sociedades la cultura de la violencia está extendida” (Incháustegui, López y Echarri; 2013, p.11).

Pero es la violencia de género la que está tomando gran fuerza, pues es la máxima expresión del poder que los varones tienen o pretenden mantener sobre las mujeres (Varela, 2015) y no es fácil de reconocer ya que está socialmente invisibilizada, legitimada y naturalizada.

Mencionan Incháustegui, López y Echarri (2013) que en este tipo de violencia a la que ellos nombran *Violencia Basada en el Género (VBG)*², ha sido reconocida como un problema polifacético para el que no existe una solución sencilla o única y tiene que ser abordado desde varios niveles como el biológico, psicológico, social y cultural. Resaltan que en la VBG se llevan a cabo “prácticas que se actúan para demostrar hombría y poder de dominio hacia las mujeres o hacia otros hombres, para imponer la voluntad y deseos del hombre-macho, a las mujeres del entorno o a hombres considerados débiles. Otras prácticas violentas se ejercen entre padres, madres, hijos e hijas, y suelen transmitirse de generación en generación. Pero todas están basadas en la desigualdad de poder” (p. 11).

Así pues, “las causas de la violencia de género están vinculadas al sistema de poder patriarcal y deriva de la desigualdad de género” (Unidad contra la Violencia de Género y Ayuntamiento de Sevilla, 2011, p.21); lo que genera que las personas principalmente afectadas sean las mujeres por el simple hecho de serlo.

De acuerdo a lo anterior, resalta Bustos (2001) que a las mujeres se les considera como inferiores a los hombres, negándoles así la capacidad de desarrollarse en una actividad intelectual seria; y además, agrega Sanz (2016) es una violencia objetiva y subjetivamente autorizada, pues al estar invisibilizada y no ser cuestionada “se aprende como normal y natural lo que no es: desarrollar y mantener la violencia” (p.58).

Se puede clasificar de acuerdo a la probabilidad de ocurrencia a lo largo del ciclo vital (cuadro 2) como lo propone la Organización Mundial de la Salud (1998a, 1998b; como se cita en Bosch, et al, 2008):

² La VBG da cuenta no sólo de la violencia que se ejerce contra las mujeres derivada de la estructura de discriminación y la cultura de subordinación y dominio patriarcal que pesa sobre ellas, sino que incluye a aquellas formas de violencia que, basadas en el predominio de la heterosexualidad y en los estereotipos de género, se ejercen hacia lesbianas, gays, travestis y transgéneros y también entre varones.

La violencia de género a lo largo de la vida	
FASE DE LA VIDA	TIPO DE VIOLENCIA
Antes del nacimiento	Aborto selectivo en función del sexo
	Consecuencias para el feto de los malos tratos a la madre durante el embarazo
Infancia precoz	Infanticidio femenino
	Violencias físicas, sexuales y psicológicas
Niñez	Incesto
	Matrimonio de niñas
	Mutilación genital femenina
	Pornografía infantil
	Prostitución infantil
	Violencias físicas, sexuales y psicológicas
Adolescencia y Edad adulta	Abuso de mujeres discapacitadas
	Abusos y homicidios relacionados con la dote
	Acoso sexual
	Embarazo forzado
	Incesto
	Pornografía forzada
	Prostitución forzada
	Relaciones sexuales impuestas
	Trata de mujeres
	Violencias durante el cortejo y el noviazgo (ataques con ácido, violaciones, ...)
	Violencia física, sexual y psicológica de la pareja
	Violencias físicas, sexuales y psicológicas
Vejez	Homicidio de viudas
	Suicidio forzado de viudas
	Violencias físicas sexuales y psicológicas

Cuadro 2. *La violencia de género a lo largo de la vida de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (1998a, 1998b; como se cita en Bosch, et al, 2008)*

Frente a la violencia de género que se puede vivir a lo largo de este ciclo de vida, Ramos y Luzón (2012, p. 132-133) propone identificar algunos factores de riesgo y protección para minimizar su impacto:

Factores de riesgo:

1. La interiorización sexista de roles, rasgos y expectativas: implica que, quien los tiene incorporados, posee "guiones" no conscientes de vida que ejercerán una importante influencia en el futuro, estableciendo diferencias en los proyectos de vida referidos a aspectos laborales, profesionales o sentimentales.

2. El sexismo referido al conjunto de creencias y actitudes que legitiman las relaciones de dominio/sumisión entre hombre y mujer: El fin de una relación de abuso y violencia por razón de género es precisamente el de la dominación, el control y la posesión del hombre sobre la mujer.

Factores de protección:

1. La necesidad de desarrollar la capacidad para identificar indicadores de abuso en el noviazgo y las habilidades para desarrollar relaciones saludables: Dado que la mayoría de las relaciones de abuso y violencia se gestan desde el comienzo de las mismas, el desarrollo de la capacidad de las personas para percibir e identificar a tiempo situaciones de abuso o maltrato o los indicadores de que éste se producirá posiblemente en un futuro, así como el fomento de las habilidades necesarias para establecer relaciones saludables, constituyen un factor de protección fundamental.
2. La adecuada información y la conceptualización de la Violencia de Género como factor de protección: En el caso de la violencia de género, la falta de información o la información errónea acerca del origen y las causas del problema, el grado de riesgo de ejercerlo o padecerlo, las diversas formas en que se puede ejercer, las secuelas que produce, entre otras; se concretan en mitos culturales que niegan, minimizan o justifican el empleo de este tipo de violencia, aumentando el riesgo de padecerla.

1.5 La Perspectiva de Género en la Terapia de Reencuentro

La importancia de incluir a la Perspectiva de Género es la de visibilizar como mujeres y hombres pueden transformar las desigualdades y maltratos que viven en cada uno de sus contextos, para ser capaces de gozar de una mejor calidad de vida al tener oportunidades equitativas que no se vean amenazadas por su sexo o género.

En la Terapia de Reencuentro (TR), se retoma la Perspectiva de Género y también la comunitaria, pues se busca crear entre las personas, relaciones de igualdad y respeto a las diferencias.

La TR tiene la característica de ser un modelo clínico en psicoterapia y sexología, que puede ser aplicado en el campo de la educación, la salud y, en general, en los campos de relaciones humanas para la relación de ayuda. Integra aportes conceptuales, metodológicos y técnicos de otras disciplinas y tradiciones culturales y es un enfoque que abre una nueva perspectiva de la salud, entendida como una apertura de conciencia que permite la comprensión personal de los procesos internos y relaciones de paz consigo misma/mismo y con el entorno; además plantea el análisis, la investigación y la terapia del proceso de cambio (Sanz, 2007).

Este modelo fue creado por la Dra. Fina Sanz a finales de la década de 1970 y lo denominó Terapia de Reencuentro en 1990; pues menciona que en algún momento de la vida las personas se dejan de escuchar, pierden su voz interior para sólo escuchar la voz de lo que se debería ser o hacer. Por ello, es que este reencuentro con la persona misma, la ayuda a saber quién es y decidir lo que quiere hacer con su vida, asumiendo las responsabilidades de cada una de sus decisiones.

Tiene un enfoque de prevención y educación para la salud, pues ayuda a que las personas comprendan a partir de su autoconocimiento; las diversas sintomatologías que expresa su cuerpo y utilicen diversos recursos terapéuticos para generar cambios en su propia vida que potencien el buentrato y las relaciones de paz, gracias a la vivencia que permite experimentar la TR (Instituto Terapia de Reencuentro, 2008).

1.5.1 Los espacios social, relacional y personal desde la Terapia de Reencuentro

Sanz (2007) menciona que existen tres espacios (Fig.1) en los que las personas se relacionan y donde existe una interconexión:

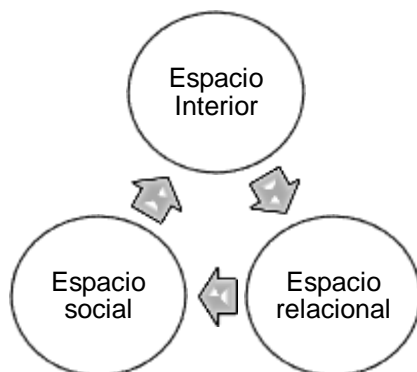
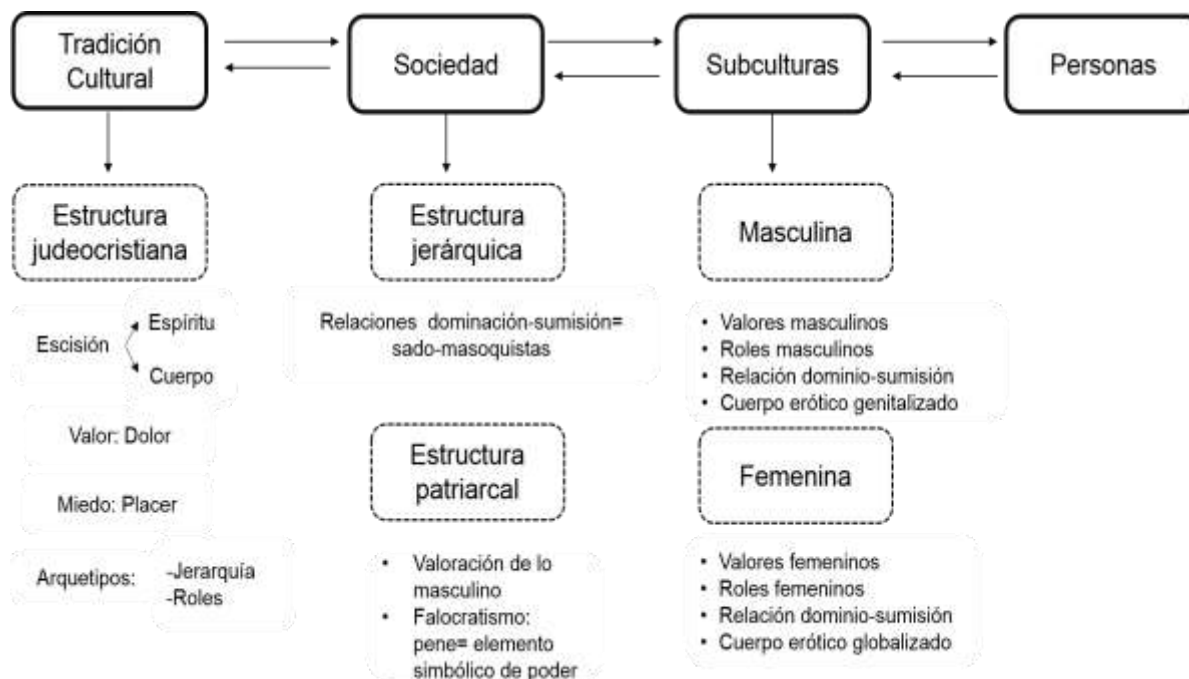


Fig. 1 *Los tres espacios*

En el espacio social se percibe la tradición cultural y la sociedad que construyen las subculturas femeninas y masculinas que determinan tanto las relaciones como a las personas concretamente (Martínez, 2011).

La sociedad occidental al ser parte de la tradición judeo-cristiana, tiene ciertas características (cuadro 3). Se muestra que la estructura es patriarcal y falocrática, lo que causa que las subculturas que lo integran no sean igualmente reconocidas. Es por ello que a la subcultura masculina se le identifica como la dominante; la identidad del varón se centra en gran medida en la genitalidad, pues el pene y testículos adquieren el valor simbólico de poder, de dominación.

También en esta subcultura es de gran importancia la palabra y no los sentimientos. Por eso Sanz (1990) menciona que el varón seduce a la mujer mediante la palabra y no en su lenguaje corporal, pues se muestra un cuerpo más duro, rígido e inexpressivo emocionalmente; estas características llevarían a que se trabaje con los varones en la expresión de emociones y la comunicación corporal.



Cuadro 3. Relación entre tradición cultural, subculturas femenina y masculina y las personas desde la Terapia de Reencuentro (Sanz, 1990; p.45)

Por otra parte, coexiste también la subcultura femenina que asume el rol complementario al de la subcultura masculina, el de sumisión. La mujer se expresa con su cuerpo, para

mostrarse emocionalmente, seducir, manifestar su deseo como forma de atracción y de reconocimiento; esto como consecuencia de su silencio pues al tener la palabra de la mujer poco valor, construye su identidad desde el espacio interior. Así pues, el trabajo a realizarse con mujeres es el de la confianza en su palabra y su autoestima.

La existencia de estas dos subculturas dan como resultado que las personas socialmente establezcan relaciones sadomasoquistas tanto afectivas como amorosas, donde a nivel psicológico al varón se le enseña a comportarse sádicamente y a la mujer de manera masoquista; lo que consigue que estas relaciones sean desiguales (Sanz, 1990).

Respecto a lo anterior, el espacio ejemplificado es el relacional (será visto más ampliamente en el siguiente capítulo); pues dependiendo de cómo se aprenden roles y estereotipos en ambas subculturas, la forma de relacionarse con otras personas en su mayoría, podría ser desde la dominación y la sumisión.

Finalmente, el espacio interior comprende el reconocimiento de la persona respecto a cómo se percibe, sus sentimientos, sus emociones y sus pensamientos. Incluye también su espacio personal, que se expresa en la libertad de ser quien quiera ser y responsabilizarse de sí misma (Sanz, 2014). El reconocimiento y apropiación del espacio interior mediante el autoconocimiento es primordial, pues mencionan Pastor y Martínez (2011) que es “necesario reencontrarnos para saber quiénes somos y decidir qué queremos hacer con nuestras vidas” (Pastor y Martínez, 2011, p. 1).

Finalmente, es importante educar, enseñar y modelar estrategias para desarrollar habilidades resilientes y de buentrato que permitan identificar factores de riesgo y protección para lograr formas diferentes de relación, a partir de cuestionar si los roles y estereotipos interiorizados dañan, maltratan y violentan o no su vinculación afectiva, y en específico, el llevar a cabo una resolución de conflictos desde el respeto, la comunicación, la escucha.

CAPÍTULO 2. Vínculos afectivos

Los vínculos afectivos forman parte de la socialización de la persona y contribuyen a su bienestar o su infelicidad en el día a día. La afectividad es básica en las personas, mujeres y hombres necesitan amar y ser amados, comunicarse afectivamente, ser reconocidas, valoradas, vincularse con alguien o algo, de ello depende una buena parte de la calidad de vida, del equilibrio emocional y con el mundo.

Pero esa necesidad se expresa o se manifiesta de maneras distintas; pues la forma en que se ama y viven el amor varones y mujeres tiende a ser diferente porque se parte de dos subculturas: femenina y masculina, que implica valores y roles distintos, donde las prioridades no pasan por los mismos lugares (Sanz, 1995), ejemplos que se vieron anteriormente.

Es por ello que en este capítulo se verá la importancia de los vínculos afectivos, partiendo de cómo es que el apego es fundamental para el desarrollo emocional de las personas y su futura vinculación con otras; además que la forma de vincularse y de amar es diferente en hombres y mujeres; lo que en algunos casos ayuda o interfiere para poder llevar a cabo la resolución de conflictos desde un buentrato.

2.1 Desarrollo de los vínculos afectivos

El apego es un vínculo emocional recíproco y duradero entre el infante y su cuidador, en su mayoría los padres, que contribuye a enriquecer la calidad de la relación. En un principio, menciona Pappalia (2009) estará relacionado a las conductas que el cuidador (la madre o el padre) presente con el bebé los primeros meses: si el cuidador presenta conductas diferentes a las que el bebé espera, va a cambiar el modelo y la seguridad hacia esa persona, pues el apego parte de la confianza que hay entre el bebé y su cuidador, además de la interacción mutua, la estimulación, una actitud positiva, la calidez, la aceptación y el apoyo emocional.

El autor menciona cuatro tipos de apego principales: el ambivalente-resistente, el desorganizado-desorientado, el evasivo y el seguro, los cuales se explican en el cuadro 4.

Ambivalente-resistente	Desorganizado-desorientado	Evasivo	Seguro
Un infante muestra ansiedad antes de que salga el cuidador principal, se muestra sumamente molesto durante su ausencia y a su regreso lo busca y a la vez se resiste al contacto.	Después de la separación del cuidador principal, a su regreso el bebé muestra conductas contradictorias, repetitivas o mal dirigidas.	Es raro que un infante lllore cuando es separado del cuidador principal y evita el contacto a su regreso.	Un infante llora y protesta cuando el cuidador principal sale lo busca activamente a su regreso.

Cuadro 4. *Tipos de apego descritos por Pappalia (2009)*

El primero en observar la importancia del vínculo en psicopatología fue Freud, con su descripción del complejo de Edipo, en donde el hijo establece con su madre una relación que determinará su futura salud o enfermedad mental; y es a partir de Freud que Bowlby fue de los primeros en utilizar la definición de “vínculos afectivos para las múltiples relaciones entre el hijo y la madre” (Dunker, 2002, p. 19).

Bowlby (1986) señala que el comportamiento de apego es concebido como toda forma de conducta en la que la persona consigue o mantiene proximidad con otra persona diferenciada, y que es a través de esta proximidad en donde las personas van a establecer sólidos vínculos afectivos con otras personas determinadas.

De acuerdo a este autor, el núcleo del vínculo afectivo es la atracción que un individuo siente por otro; además de agregar que el rasgo esencial de la vinculación afectiva consiste en que las dos personas tienden a permanecer en mutua proximidad, que si por alguna razón están apartados, cada una de ellas buscara más pronto o más tarde a la otra, restableciendo así la proximidad. Y es a partir de esta vinculación afectiva que muchas de las más intensas emociones humanas surgen durante la formación, el mantenimiento, la ruptura y la renovación de lazos afectivos; los cuales, por tal motivo, son designados como vínculos emocionales.

Por su parte Winnicott menciona que si la madre tiene una buena actitud de sostén emocional hacia el bebé (holding), lo alimenta y lo cuida adecuadamente, ese niño crecerá bien y tendrá un buen desarrollo psíquico (Bleichmar, Lieberman de Bleichmar y Wikinsky, 1997).

Así pues, el apego seguro (Pappalia, 2009), que se desarrolla desde la infancia, dicen Barudy y Dantagnan (2005), va a favorecer la capacidad de resiliencia; pues al establecer una base segura con una persona significativa, permitirá este establecimiento de vínculos desde la confianza y el apoyo.

En ese sentido, Lagarde (2001) menciona que la primera relación de amor que experimentan las personas es con quien las cuida, pues empieza una educación amorosa, en este caso con la madre.

Aquí entra en juego el amor, que entonces sería visto como una parte fundamental en los vínculos afectivos que las personas mantienen en su vida, como bien lo dice Steiner (2010) “el amor es la fuerza de poder fundamental en las relaciones humanas” (p.16).

El amor sin exigencias ni condiciones les muestra a niños y niñas el valor que tienen, además es una fuente de tranquilidad, de seguridad y de autoestima. Ese afecto incondicional es, posiblemente, el pilar fundamental de la resiliencia (Munist, et al., 1998).

La importancia de que se favorezca en la niñez el apego seguro, ayuda a que las personas en su vida adulta busquen formas o alternativas de reparar posibles rupturas en sus relaciones haciendo que sus vínculos tengan una estabilidad, seguridad y equilibrio, lo que no sucede en el apego inseguro, pues aquí la persona se va a sentir vulnerable, en desconexión con sus emociones y en el caso del apego desorganizado va a ver una gran predisposición a la violencia en las relaciones personales (Renn, 2006).

2.2 Conceptos del amor

El amor está presente en cada una de las esferas de la vida, desde el contexto histórico-social en el que se está, lo que se lee, se escucha, se ve y experimenta. El tipo de amor que se viva con otra persona va a depender del estilo de apego que se tuvo en la primeras edades de vida (Feeney y Collins, como se cita en Pinto, 2012).

El amor es más que un simple afecto, es una emoción primaria que posee demasiadas caras y misterios, de tal forma que se puede sentir amor por los padres, por los hijos, por los hermanos y hermanas, por los amigos y amigas (Tresidder, como se cita en Kú y Sánchez, 2006).

Además, Pinto (2012) dice que el amor es una construcción social de dos personas interesadas en acompañar el crecimiento del otro y compartir intereses, valores y metas, pues esta interacción de afectos y acciones van dirigidas a un bienestar mutuo.

Etimológicamente la palabra “amor” provienen del vocablo latín *amor-amoris*; término que se introduce en la lengua castellana hacia el año 1140 y que significa *vivo afecto o inclinación hacia una persona o cosa* (Coraminas como se cita en Díaz-Loving, 1999).

Aunque nadie ha conceptualizado satisfactoriamente el término amor (Scott, 1997), se hace una identificación de cuatro tipos: “el amor a Dios (*ágape*), el amor en la familia (*storge*), el amor entre amigos (*fileo*) y el amor de pareja (*eros*)” (Pinto, 2012, p. 15).

Es importante agregar que “el amor es una construcción cultural y cada período histórico ha desarrollado una concepción diferente sobre él y sobre los vínculos entre matrimonio, amor y sexo” (Barrón, Martínez-Íñigo, De Paul y Yela; como se cita en Ferrer, Bosch, Navarro, Ramis y García, 2008, p. 1); por lo que la forma de amar da las personas va a ser el reflejo y producto de una época y una sociedad determinada (Sangrador, 1993); además va a ser diferente la demostración del amor en mujeres y hombres por la educación recibida, los roles y estereotipos de género y cómo se llevó a cabo la socialización.

2.3 Amor y género

A pesar de los cambios de las últimas décadas Ferrer, et al. (2008) dicen que el amor sigue apareciendo con particular fuerza en la socialización femenina, convirtiéndose en eje vertebrador y proyecto vital prioritario; por lo que “seguiría siendo el eje central en torno al cual gira la vida de muchas mujeres; mientras que para los varones seguiría siendo prioritario el reconocimiento social (quedando el amor o la relación de pareja en un segundo plano), reflejando una socialización prioritaria de las mujeres hacia lo privado y de los varones hacia lo público” (p. 590); pues durante este proceso de socialización se entrelazan los valores, mitos, creencias, costumbres, y más.

Hay que agregar que “el amor, más quizá que cualquier otra experiencia, suscita necesidades, fantasías, pensamientos, convicciones, creencias que son el producto de

las características individuales de cada uno, pero a la vez también de modelos influidos por la cultura” (Muriana y Verbitz, 2010, p. 13).

Por ello, Lagarde (2001) señala que al menos en esta cultura, el amor es el motor de la vida y el sentido de la existencia para la mayoría de las mujeres; ya que para ellas más que para los hombres, el amor es definitorio de su identidad de género; no es solo una experiencia posible, es la experiencia que define. La mayoría de las mujeres han sido configuradas socialmente para el amor, construidas por la cultura que coloca el amor en el centro de su identidad y por ello es que lo viven como un mandato o un deber y no por voluntad, donde el principal deber es el de ser seres para el amor.

Una característica importante sobre el amor y el género es en cuestión a la idealización. Señala García (2017) “el mito del amor romántico se encuentra entre los principales factores de riesgo que disfrazan de afecto la violencia machista” (p. 24); debido también a lo que ya se había mencionado en relación a los estereotipos y roles que se repiten, provienen de que la cultura y la sociedad se han encargado de, a lo largo de la historia, validar la idea de que las personas nacen incompletas y necesitan a otra que les complemente.

De acuerdo a Campos (2007), los hombres culturalmente son vistos como fuertes, fríos, valientes, agresivos; que tienen el poder y el control en todos los espacios de la vida e incluso, en las relaciones íntimas y de pareja. Todo esto como consecuencia de reforzar la idea, en los hombres, que desde pequeños se tienen que preparar “para ser el hombre-dueño-jefe-padre que tomará algún día el papel del hombre adulto” (Ramírez, 2000, p.25).

Comparando todas estas conductas con las de mujeres, sucede lo contrario; ya que algunas son educadas para que el amor sea probablemente el eje fundamental de sus vidas, pues para la gran mayoría femenina, el amor no solo llega a convertirse en el casi único recurso de satisfacción posible, sino también en un mandato social con características definitorias de la identidad; esto porque expresa que no son pocas las mujeres para quienes el amor se convierte en una búsqueda desesperada, que hace que ellas estén dispuestas a acomodarse incondicionalmente al eje de aquel que surge como depositario de tan anhelado amor (Sanz, 2014).

Relacionado a lo anterior, Coria (2001) ejemplifica a ciertas mujeres jóvenes y solteras que toleran vínculos con hombres casados durante años, lo que solo las lleva a quejarse por la imposibilidad de formar una familia mientras su amado sigue haciendo hijos con su esposa; o las mujeres que aceptan las propuestas masculinas de mantener un vínculo amoroso libre que termina siendo unilateral, e incluso maltratador y dañino, porque soportan relaciones amorosas de su único y verdadero amor con otras mujeres.

Agrega también que muchos de estos actos supuestamente amorosos que tantas mujeres despliegan para evitar o neutralizar el enojo masculino; poco tienen que ver con el amor y mucho con el temor. Pues suele ser por miedo más que por amor, que aceptan situaciones con las que están en desacuerdo, que las ponen en riesgo y en desamparo por el temor al desamor o a la amenaza de abandono, y es también donde más se pueden apreciar las diversas formas de subordinación femenina promovidas y legitimadas por los roles sociales asignados.

Por ejemplo, el renunciar al apellido una vez casadas, el vivir con la familia de la pareja, el postergar estudios o desarrollos laborales para hacerse cargo unilateralmente de los hijos en común; haciendo posible la capacitación y promoción laboral de los maridos, además de que hay un poder económico que margina a las mujeres; situaciones que solo hacen que se acumulen tantos y tantos reproches y enojos no dichos, culpas, miedos, que causan que estas mujeres ya no sean capaces de confiar en ellas mismas y que dependan emocional y económicamente de sus parejas (Coria, 2001).

Es esta afirmación, el priorizar a la otra persona y ser menos importante para ella y para sí misma, la que va a causar que en algún punto determinado surjan los conflictos en estos vínculos afectivos, pues si el amor no es recíproco, la relación se fractura.

2.4 Vínculos amorosos

Las personas al ser seres sociales, mantienen a lo largo del ciclo vital, muchos vínculos; pero uno de los más importantes es el de pareja (Ortega, 2012).

Pinto (2012) destaca que es en el enamoramiento donde se inicia el vínculo amoroso y éste va a depender del apego que la persona desarrolló en su infancia. Los estilos de apego inseguros, ambivalentes o desorganizados establecen apegos temerosos,

preocupados y resistentes en los vínculos conyugales; el apego preocupado mantiene una relación posesiva y maniaca; el resistente va a caracterizarse por ser distante y sin intimidad y el temeroso va a mostrar desconfianza y dependencia.

Además, en las relaciones de pareja va a influir mucho la historia de vida de cada uno, así como las creencias, mitos y concepciones que tengan alrededor del amor. Por eso es que las personas repiten ciertos patrones o guiones de vida en sus relaciones.

Berne (como se cita en Gayol, 2004) definió el guión como un plan de vida inconsciente, basado en una decisión tomada en la infancia, influida por los padres o alguna otra figura significativa, que se va reforzando por las diferentes experiencias y acontecimientos que el niño o la niña va viviendo a medida que crece; siendo en su momento, una solución aparentemente razonable para la situación existencial en la que se encuentra el niño.

Así pues, el guión sería como representar una obra dramática, se actúa un personaje que escribió otra persona y viene acompañado de dos elementos: 1) los mandatos que hacen referencia a las prohibiciones o inhibiciones en el comportamiento de la persona, que refieren a la negación de una actividad y están en relación directa con los deseos, temores o enojos de las figuras parentales, y 2) las atribuciones, que le indican a la persona lo que debe hacer o lo que debe ser, y que la cargan de conductas que se esperan o desean de ella, moldeando así la identidad de la persona que busca ser amada, protegida y reconocida.

Añade Sanz (2007, 2014) que se siente cierta atracción hacia ciertas personas o situaciones, porque se ha programado un guión de vida o escenario, que marca una manera de sentir y actuar; la cual causa placer, seduce.

2.4.1 Etapas en el proceso del amor en la pareja

El amor es un sentimiento universal que va a darse de diferente forma en cada una de las personas, pues como ya se ha mencionado, influye la concepción de amor que cada una tenga, sus guiones e historias de vida, el tipo de apego que desarrollo en la niñez y cómo se vincula afectivamente con otras personas.

Para que el proceso de amor en pareja inicie, es fundamental que la persona se sienta atraída por otra; respecto a esto, el sexólogo John Money (como se cita en Barreales,

Marcos y Pérez, 2011), menciona que es en la etapa de 5 y 8 años, de acuerdo a las experiencias, la familia, amistades, vivencias, entre otras; que se van a elaborar “los rasgos esenciales de la persona ideal a quien amar que servirá para llegado el momento, encontrar a la persona que nos atrae”(p. 27).

Es a partir de esta afirmación que el inicio de una vinculación amorosa, menciona Sanz (2014), depende de cómo la persona se sienta atraída o seducida por otra, ya que “la seducción cabe considerarla como el conjunto de expresiones y manifestaciones de una persona, sus aspectos psicofísicos y comportamentales, particulares, que emanan de su manera de ser que evidentemente tienen que ver con su historia y trayectoria vital, y que producen en su conjunto o en algunos de sus aspectos, atracción de algunas personas frente a ella” (p.32).

Cuando la persona se siente seducida o atraída por otra, el proceso de amor sigue su curso, dando paso a otra pieza fundamental: el enamoramiento.

Mencionan Hatfield y Rapson (1993, como se cita en Kú Hernández y Sánchez Aragón, 2006), que el enamoramiento “es un intenso anhelo de unión con el otro y un estado salvajemente emocional, en donde se da una confusión de sentimientos tales como la ternura y la sexualidad, la alegría y la pena, la ansiedad, los celos y el alivio. Es una experiencia emocional intensa en donde el deseo encamina a la persona hacia la búsqueda de la excitación, el goce, ímpetu, plenitud, satisfacción, retomando elementos de sensualidad, entrega, sexo, erotismo y enamoramiento. Se caracteriza por una revolución anímica, arrebatos, falta de control o desesperación, teñida de irracionalidad y novedad” (p.41).

En esta etapa, se idealiza a la otra persona por los efectos de las fantasías amorosas que se tienen, no se pueden ver sus defectos, se está en estado de ceguera, la fuerza del amor es energizante y se puede mover al mundo si se quiere, hay promesas, no hay límites, la persona enamorada se siente plena, feliz, realizada y hasta incluso completa; pues es una experiencia total de fusión con la otra persona (Venegas, 2000).

En este punto, interviene otra etapa más en el proceso del amor, que es la de fusión y separación de la persona amada.

Coria (2001) dice que la idea acerca de que el amor verdadero consiste en fundirse uno con el otro, aparece mucho más en el imaginario femenino que en el masculino, esto a partir de que la concepción del amor sugiere que los miembros de una pareja deberían coincidir en todo, lo que atenta contra la existencia de lo que cada uno tiene de propio, pues legitima la idea de que el amor es una fusión de dos.

La fusión y la separación son dos conceptos interrelacionados y complementarios que tienen que ver con cómo las personas se sitúan y se perciben en las relaciones afectivas.

Para Sanz (2014) la fusión es una sensación psicofísica de placer, de bienestar, de completud a través de la unión. Esta sensación de unión total o parcial borra los límites personales que produce una pérdida de identidad, por lo que hay una búsqueda de placer que se obtiene en el contacto con la otra persona. Al abandonarse y entregarse totalmente, parece que todas las necesidades están satisfechas en ese momento y que la persona no necesita nada más, pues percibe esta fusión como una experiencia de felicidad que se vive a través del contacto corporal: un beso, un abrazo, un coito.

Por el contrario, la separación de acuerdo con la autora, es el proceso o la vivencia de desidentificación: empieza la persona a hacer contacto consigo misma y también hay una toma de distancia física y/o emocional para reconocerse a ella misma. El sentirse separado es un proceso psíquico de construcción de la propia identidad, que ayuda a crear autonomía en cada persona y que empieza a diferenciar lo que le rodea, para que pueda elaborar su espacio personal y su sentido de individualidad.

Pero estos dos conceptos también tienen que ver con la distancia, pues en la fusión el espacio es poco o nulo, contrario a lo que sucede en la separación.

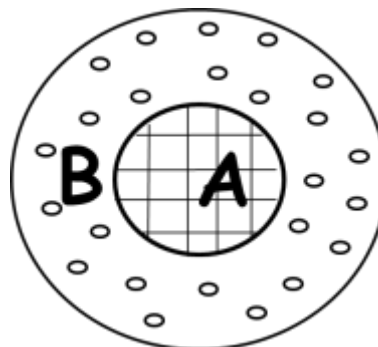
A continuación se describirán los principales modelos de relación propuestos por Sanz (2014):

a) Modelo de inclusión

Es el modelo de las relaciones tradicionales de género (Fig. 2): favorece las relaciones de poder o de dominio/sumisión, jerarquizando y estimulando la dependencia.

Una persona se siente incluida en el espacio de la otra, o que abarca a la otra. Este papel lo lleva a cabo principalmente la mujer, que es la que asume la pertenencia en el espacio del varón, formando parte de su mundo; lo que causa una falta de sentido de la identidad o dificultad para saber quién es, que quiere, siente, le gusta o desea hacer.

Fig. 2 *Modelo de Inclusión* (Sanz, 2014, p. 182)



Este modelo crea una dependencia mutua en donde hay una pérdida de libertad; y se entra en crisis cuando uno de los miembros ya no acepta esta forma de relacionarse, por lo que se inicia un cambio que puede desembocar en una ruptura.

b) *Modelo fusional utópico*

Es el modelo idealizado que hay en una relación de pareja durante el enamoramiento (Fig. 3) pues la fusión es total y supone un deseo de máxima seguridad afectiva; por lo que ambas personas tienen los mismos gustos, mismos deseos, los mismos amigos, entre otros.

Se da más en mujeres, pues se mantiene el deseo de ese amor absoluto "...y vivieron felices para siempre".

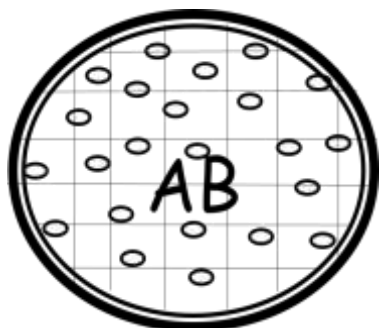
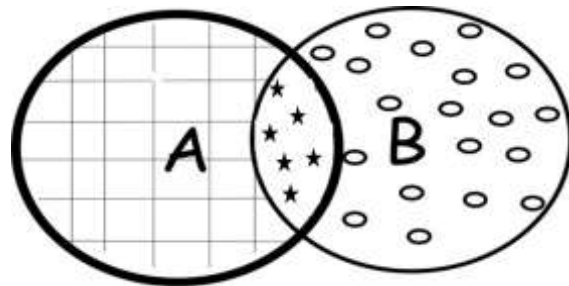


Fig. 3 *Modelo Fusional Utópico* (Sanz, 2014, p. 186)

c) Modelo de interdependencia

Implica este modelo que existe un espacio personal no compartido para cada persona y también que existe un espacio común compartido (Fig. 4). Se plantea desde una relación más igualitaria pues hay un deseo de relacionarse de igual-igual, en donde la persona reconoce aquello que quiere o no compartir, queriendo conservar algún tiempo/espacio para estar sola, para poder conversar con alguna gente; reconociendo y entendiendo su individualidad, el sentido de libertad, de identidad o de separación.

Fig. 4 *Modelo de Interdependencia* (Sanz, 2014, p. 189)



d) Modelo de separación total

En este modelo se desea mantener todo el espacio personal, esto impide que existan puntos de contacto, por lo que imposibilita la relación (Fig. 5).



Fig. 5 *Modelo de separación total* (Sanz, 2014, p. 198)

a) Modelo de soledad

En este modelo se expresa que la persona en ese momento no tiene pareja o prefiere vivir sola (Fig. 6); suele aparecer tras una ruptura amorosa.

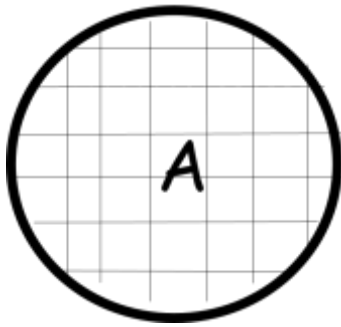


Fig. 6 *Modelo de soledad* (Sanz, 2014, p. 198)

Finalmente, cuando las personas ya no se sienten bien en una relación de pareja porque no se reconocen los límites, se sienten invadidos, hay maltratos (González, 2009) o se ve que los ideales depositados eran fantasías, las expectativas de la relación no se están cumpliendo y ya no hay seducción ni atracción por esa persona; es que empieza el proceso de desamor. Se percibe que el vínculo afectivo que existía se rompe, pierde consistencia o desaparece, por lo que es necesario hacer una despedida interior, vivir el duelo y prepararse para una nueva apertura (Sanz, 2014).

2.5 Creencias, mitos y fantasías en el amor

Yela (2003) señala que se puede considerar que los mitos románticos son el conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta verdadera naturaleza del amor, que suelen ser ficticios, absurdos, engañosos, irracionales e imposibles de cumplir.

Respecto a esto, Bosch, et al. (2008) dicen que un mito no es más que una creencia formulada de tal manera que aparece como una verdad, pues es expresada de forma absoluta y poco flexible; además, suelen poseer una gran carga emotiva, concentrando muchos sentimientos que contribuyen a crear y mantener la ideología del grupo, lo que los hacen resistentes al cambio y al razonamiento; como en el caso del amor.

Subraya Lagarde (2001) que se ha fomentado un tipo de imaginaria amorosa profundamente idealista que obedece a lo cultural y lo social; donde algunas mujeres están viviendo el amor desde sus deseos inconscientes.

Sanz (2014) agrega que estos mitos surgen desde las primeras edades y contienen una sensación de placer: se imagina que establece un vínculo con la persona amada y es

por ello que se tiende continuamente a repetir las y a fantasearlas, ya que la persona se imagina ser amada como aquellos héroes o heroínas que de pequeña admiraba.

Así pues, las fantasías y creencias que más se tienen alrededor de los vínculos afectivos son las relacionadas con la pareja y el amor romántico.

La Fundación Mujeres (2001) menciona que el ideal romántico de la cultura occidental “ofrece un modelo de conducta amorosa que estipula lo que “de verdad” significa enamorarse y qué sentimientos han de sentirse, cómo, cuándo, y con quién sí y con quién no” (p.7).

Así pues, Bosch y Ferrer (2013) mencionan que muchas mujeres viven el amor romántico con espera, pasividad, cuidado, renuncia, entrega y sacrificio. En algunos hombres tiene mucho más que ver con ser el héroe y el conquistador, el que logra alcanzar imposibles, seducir, quebrar las normas y resistencias, el que protege, salva, domina y recibe. Por ello se espera de muchas mujeres que sean las que den y ofrezcan su amor; sean seres para los otros (Basaglia, 1987), pues se deberán a ese otro, siendo obedientes y sumisas.

Con relación a lo anterior, la Fundación Mujeres (2001) menciona que este componente cultural, descriptivo y normativo alrededor del ideal romántico, es el causante de que se desarrollen creencias e imágenes idealizadas en torno al amor, que en numerosas ocasiones dificulta el establecimiento de relaciones sanas y provoca la aceptación, normalización, justificación o tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos, de los cuales se empezarían a derivar muchos conflictos de pareja como situaciones de celos, de falta de comunicación, de exclusividad sexual, infidelidad, entre otros más.

Respecto a esto, Peña, Ramos, Luzón y Recio (2011), identifican diecinueve mitos, falacias y falsas creencias de amor (cuadro 5) clasificadas en cuatro grupos.

Estos mitos serían vistos también como posibles factores de riesgo, al establecer relaciones de desequilibrio de poder en las parejas y de la violencia de género, como ya se ha revisado anteriormente.

GRUPO 1 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: “El amor todo lo puede”	GRUPO 2 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: “El amor verdadero predestinado”
<ol style="list-style-type: none"> 1. Falacia de cambio por amor 2. Mito de la omnipotencia del amor 3. Normalización del conflicto 4. Creencia en que los polos opuestos se atraen y entienden mejor 5. Mito de la compatibilidad del amor y el maltrato 6. Creencia en que el amor “verdadero” lo perdona/aguanta todo 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Mito de la “media naranja” 8. Mito de la complementariedad 9. Razonamiento emocional 10. Creencia en que sólo hay un amor “verdadero” en la vida 11. Mito de la perdurabilidad, pasión eterna o equivalencia
GRUPO 3 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: “El amor es lo más importante y requiere entrega total”	GRUPO 4 de mitos de AMOR ROMÁNTICO: “El amor es posesión y exclusividad”
<ol style="list-style-type: none"> 12. Mito de la “media naranja” 13. Mito de la complementariedad 14. Razonamiento emocional 15. Creencia en que sólo hay un amor “verdadero” en la vida 16. Mito de la perdurabilidad, pasión eterna o equivalencia 	<ol style="list-style-type: none"> 17. Mito del matrimonio 18. Mito de los celos 19. Mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad

Cuadro 5. Diecinueve mitos, falacias y falsas creencias acerca del ideal de amor romántico clasificadas por Peña, Ramos, Luzón y Recio (2011).

Finalmente, las personas tienen que ser capaces de cuestionarse acerca de los tipos de relaciones y estilos amorosos que están generando en sus vínculos afectivos, para bien tratarse y bien tratar a la otra persona y así parar ciclos de violencia.

Es por eso que Bosch y Ferrer (2013) aluden al concepto del amor libre, caracterizándolo como un amor que empodera, pues a partir de esa forma de amar se desprenderían relaciones igualitarias en las que cada parte mantendría la autonomía sobre su propia vida y ambos miembros de la pareja gestionarían en común las actividades, los espacios y los tiempos compartidos (Fundación Mujeres, 2009; como se citan en Bosch y Ferrer, 2013). Por su parte, Luengo y Rodríguez (2009) indican que en una nueva ética del amor se tendría que enseñar a aceptar la diferencia, además del respeto hacia la persona misma y hacia la otra, por eso, es importante el entender y comprender que “el amor en igualdad, el amor en libertad consiste en asumir que cada persona tiene el protagonismo de su vida” (Altable, 2017, p. 88).

2.6 Del maltrato al buentrato en los vínculos afectivos

El logro de vínculos de buentrato resulta necesario (Coria, 1997) ya que lamentablemente la violencia en esta sociedad se está maximizando, por ello, el dar la cara desde el buentrato sería una solución para tratar de contrarrestar este fenómeno.

Sanz (2000) señala que el maltrato y el buentrato son dos polos de un mismo eje, pues al hablar de la salud como buentrato y enfermedad como maltrato, este existe y hay que trabajar sobre las causas y consecuencias físicas y psíquicas que produce; enfatizando en la educación para la salud que dote de recursos personales, relaciones y sociales a las personas para prevenir y favorecer el bienestar.

También menciona que los malos tratos se pueden producir en lo externo, lo que se puede ver: golpes, lesiones hacia la otra persona e incluso la muerte; pero hay maltratos que no se ven, que se producen a nivel interno, en su mayoría causando violencia psicológica, pero también dañan y afectan a hijas e hijos, las relaciones de amistad, de pareja, en lo social (misoginia, discriminación, exclusión social, xenofobia, entre otros.).

Así pues, el maltrato, al igual que el buentrato, se desarrolla en tres niveles; como se describe en el cuadro 6:

Maltrato en lo social	Maltrato en lo relacional	Maltrato en lo interno o individual
Se da la violencia estructural marcada por el patriarcado, dando énfasis en como la desigualdad afecta a los seres humanos, dividiéndolos en géneros: femenino y masculino; e imponiendo una serie de valores, estereotipos, roles y actitudes de género que de forma inconsciente, se interiorizan durante el proceso de socialización y genera relaciones de violencia.	Afecta en las relaciones entre hombres y mujeres, más concretamente, en las relaciones de pareja. Las personas que ejercen violencia tratan o intentan conseguir lo que desean de la otra persona sin importar el método a utilizar, iniciando con amenazas sutiles, violencia psicológica y hasta física; causando a la otra parte miedo, desvalorización, baja autoestima.	Ésta violencia ocurre dentro de cada uno/a. Se interiorizan creencias que causan que la persona piense que no merece lo que le sucede, llevándola a maltratarse continuamente mediante desvalorizaciones propias o el dañarse físicamente (golpearse, no comer o comer en exceso, tomar pastillas sin necesitarlas, consumir alguna sustancia psicoactiva...).

Cuadro 6. *El maltrato en lo social, lo relacional y lo interno o individual, descrito por Sanz (2000)*

Para concluir, hombres y mujeres tendrían que empezar a contrarrestar el maltrato y la violencia en los tres niveles y empezar a bien tratarse al establecer vínculos afectivos desde lo que se quiere y merece; aprendiendo a despedirse de las cosas o situaciones

que dañan, siendo capaz de poner y respetar límites propios, pidiendo lo que se desea, creando vínculos cooperativos, solidarios y equitativos que afectivamente favorezcan esa relación.

CAPÍTULO 3. Resolución de conflictos desde el buentrato

En esta sociedad las personas interactúan unas con otras para relacionarse, y son en estas diversas relaciones donde al estar conviviendo, compartiendo espacio, tiempo y vida; que surgen los conflictos, derivados de intereses y necesidades contrapuestas. Dichos conflictos cuando no se saben solucionar llegando a acuerdos, generan estrés, enojo, maltrato o violencia.

Señala Hoff (1990, como se cita en Incháustegui, López y Echarri, 2013) que una vía para resolver los conflictos es con manifestaciones de violencia, que están alimentadas por prácticas y mensajes que hacen apología del uso de la fuerza física como medio para imponer la propia voluntad. Lo que causa esta forma de “resolver conflictos” es ansiedad, más violencia e incluso, hasta la ruptura del vínculo.

Mencionan Cornelius y Faire (1995) que al tener necesidades, gustos, puntos de vista y valores diferentes es inevitable encontrarse con conflictos, pero lo importante en este tipo de situaciones es el cómo se afrontan y el trabajar en su resolución.

Por ello, en este capítulo se expondrá en qué consiste la Educación para la Paz y Derechos Humanos (EPDH) que se centra en el tema de educar en y para la resolución noviolenta de los conflictos y, como menciona Cascón (2001), viéndolo como una oportunidad para aprender a construir otro tipo de relaciones; a través una mirada de noviolencia³, equitativa y negociada; además de incorporar al buentrato como partícipe de esta resolución.

3.1 La Educación para la Paz y los Derechos Humanos (EPDH)

La investigación sobre la paz empieza a acentuarse después de la segunda guerra mundial, pues surge la necesidad de realizar estudios respecto al tema. Estas investigaciones le dan a la Educación para la Paz y los Derechos Humanos (EPDH) soporte teórico así como contenidos más amplios y estructurales, no sólo en lo referente a la paz, sino también en relación a las formas de violencia y al conflicto. Jares (1999,

³ Palabra que procede del antiguo Oriente. La *noviolencia* es la fuerza empleada para transformar y mejorar las condiciones de vida. Plantea una búsqueda de la verdad, del desarrollo y la autonomía personal como primer paso para conseguir la libertad; la comunión entre fines y medios; así como la desobediencia ante la injusticia (Cascón y Papadimitriou, 2000; 2005).

2004) señala que la investigación en el tema permite a la sociedad “pasar de una situación caracterizada por la institución social de guerra a una situación de paz, donde se educa desde y para unos determinados valores: la justicia, la cooperación, la solidaridad, el compromiso, la autonomía personal y colectiva, el respeto, etc., al mismo tiempo que se cuestionan aquellos que son antitéticos, como son la discriminación, la intolerancia, el etnocentrismo, la obediencia ciega, la indiferencia e insolidaridad, el conformismo, etc.” (p. 32).

Chapela (2013) menciona que la paz no es solo un estado en el que no hay guerra, es mucho más que eso. Es un estado social, cultural, relacional, individual, sin violencia, en el cual hay seguridad, bienestar y oportunidades de desarrollo para todas las personas. Los conflictos se resuelven a través del diálogo y el debate respetuoso e incluyente, con reconocimiento de las diferencias y en busca de puntos comunes que permitan el entendimiento y la cooperación mutua para la realización de proyectos compartibles y es una aspiración que abre horizontes e invita a actuar de manera incluyente, informada, consensuada, concreta e inmediata.

La paz para Galtung (1997) es la capacidad de manejar los conflictos con empatía, noviolencia, creatividad y utilizando el método del diálogo (Alba, 2002).

Por ello, utilizar el diálogo puede crear conciencia y promover la comprensión de los derechos humanos esenciales, el respeto por las demás personas y los conocimientos especializados para mantener una cultura pacífica y se procure la armonía en las relaciones humanas en todos los niveles. El educar desde las primeras edades en las normas de convivencia, preparará a las nuevas generaciones para vivir en paz, en una sociedad con mayores cotas de justicia; resignificando al conflicto como una oportunidad educativa para aprender a construir otro tipo de relaciones (Lira; Vela Álvarez y Vela Lira, 2014).

Lo que pretende la Educación para la Paz es que las personas sean capaces de visibilizar las relaciones de poder en su vida cotidiana, analizar los desequilibrios, enfrentarlos de manera efectiva y asertiva para modificar su realidad y establecer una deseable convivencia solidaria en la que los derechos humanos son el sustento valoral (Papadimitriou y Romo, 2006).

La EPDH está basada en la metodología socioafectiva que consiste en, como señala Cascón (2001) “*vivenciar en la propia piel* la situación que se quiere trabajar” (p.23); es decir, que al experimentar una vivencia individual e identificar los sentimientos que ésta genera, se puede llegar a una reflexión y a una transformación: Sentir –Reflexionar- Actuar, al desarrollar una actitud empática. Esta metodología además de ser socioafectiva, también es lúdica, participativa, cooperativa, que fomenta la reflexión y el espíritu crítico.

Finalmente, lo que busca esta metodología es el desarrollo de valores, habilidades y actitudes que promuevan la convivencia sustentada en el respeto a los derechos y la dignidad de las demás personas, buscando acuerdos equitativos y justos de convivencia para que afronten sus conflictos las personas y las comunidades de manera noviolenta, priorizando el respeto, la justicia y la noviolencia como valores de convivencia. Como lo menciona Papadimitriou (2004) cualquier forma de convivencia humana va a producir conflictos, por lo que es imprescindible educar en el conflicto desde una visión positiva, sin violencia, en donde los conflictos se conviertan en palancas para la transformación y el crecimiento personal y social, es decir, en la transformación noviolenta de conflictos.

3.2 El conflicto

Ya se había mencionado que a diario las personas se enfrentan a conflictos en sus distintos contextos sociales, algunos los pueden ir resolviendo sin darse cuenta, pero hay otros que necesitan un tiempo, comunicación, escucha, llegar a acuerdos y negociar para poder resolverlos.

El conflicto puede ser negativo o positivo, constructivo o destructivo, dependiendo lo que se haga con él; no es estático sino que puede cambiar en cualquier momento (Cornelius y Faire, 1995).

Cascón (2006) dice que hay una idea muy extendida de ver el conflicto como algo negativo y, por tanto, algo a eludir. Esto a partir de:

- Relacionarlo con la forma en que se ha visto que habitualmente se enfrentan o se “resuelven”: la violencia, la anulación o destrucción de una de las partes, dejando de lado una solución justa y que sea satisfactoria.

- Se sabe que el enfrentarlos causa un desgaste de energía y tiempo, además ese momento no es muy agradable.
- Se cree que las personas han sido educadas para enfrentar los conflictos de una manera positiva, pero hay una notable falta de herramientas y recursos para resolverlos de una manera no violenta.
- Hay una gran resistencia al cambio, pues aunque las cosas no estén bien, algunas personas prefieren mantenerlas de ese modo antes de asumir los riesgos que conlleva un proceso de transformación.

Es por eso que el conflicto es un proceso natural y consustancial a la vida, es un proceso de incompatibilidad entre personas, grupos o estructuras sociales, mediante el cual se afirman o perciben intereses, valores y/o aspiraciones contrarias, pero que si se enfoca positivamente, puede ser un factor de desarrollo personal, social y educativo (Jares, 2004).

Cornelius y Faire (1995) señalan que su resolución depende del hecho de darse cuenta de cuando se aproxima, mediante detectar algunos indicios (Fig. 7):

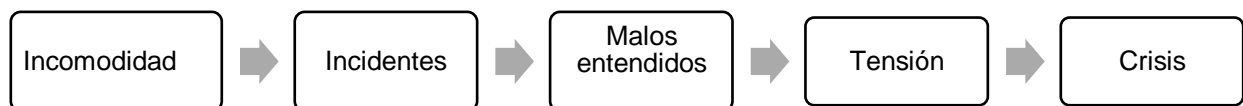


Fig. 7 Fases de un conflicto

Por lo que el conocer y desarrollar habilidades para abordarlo, y así anticiparse a su aparición, ayudaría a que los conflictos no sean destructivos. En este sentido, Cascón (2001) nombra al proceso de intervención previo al surgimiento de la crisis como *provención* (término usado por J. Burton); donde se busca una promoción de condiciones que creen un clima adecuado para favorecer relaciones cooperativas que disminuyan el riesgo que lleva a los conflictos, aprendiendo a tratar y solucionar las contradicciones antes de que lleguen a convertirse en antagonismos.

3.2.1 Actitudes ante el conflicto

En los conflictos va a depender la manera en que las personas se disponen a querer resolverlo o no.

Es pertinente señalar que, de acuerdo a Ramos y Luzón (2012) “los modelos de resolución de conflictos presenciados en el seno familiar de origen se aprenden y reproducen” (p.135). Recordando un poco lo que se mencionaba en el capítulo 1 acerca de la socialización y la violencia de género y lo que los autores mencionan; son los varones los que probablemente ejercerán este tipo de modelos inadecuados y/o violentos. En el caso de las mujeres se producirá un efecto de normalización, el cual impedirá la identificación correcta de lo que sucede y dilatará el tiempo que tardan en poner en marcha medidas eficaces para poner fin a su situación, en caso de ser víctimas de maltrato en un futuro.

Así pues, Cascón Soriano (2000, 2006) describe cinco grandes actitudes ante el conflicto (cuadro 7):

a) Competición o imposición (gana/pierdes)

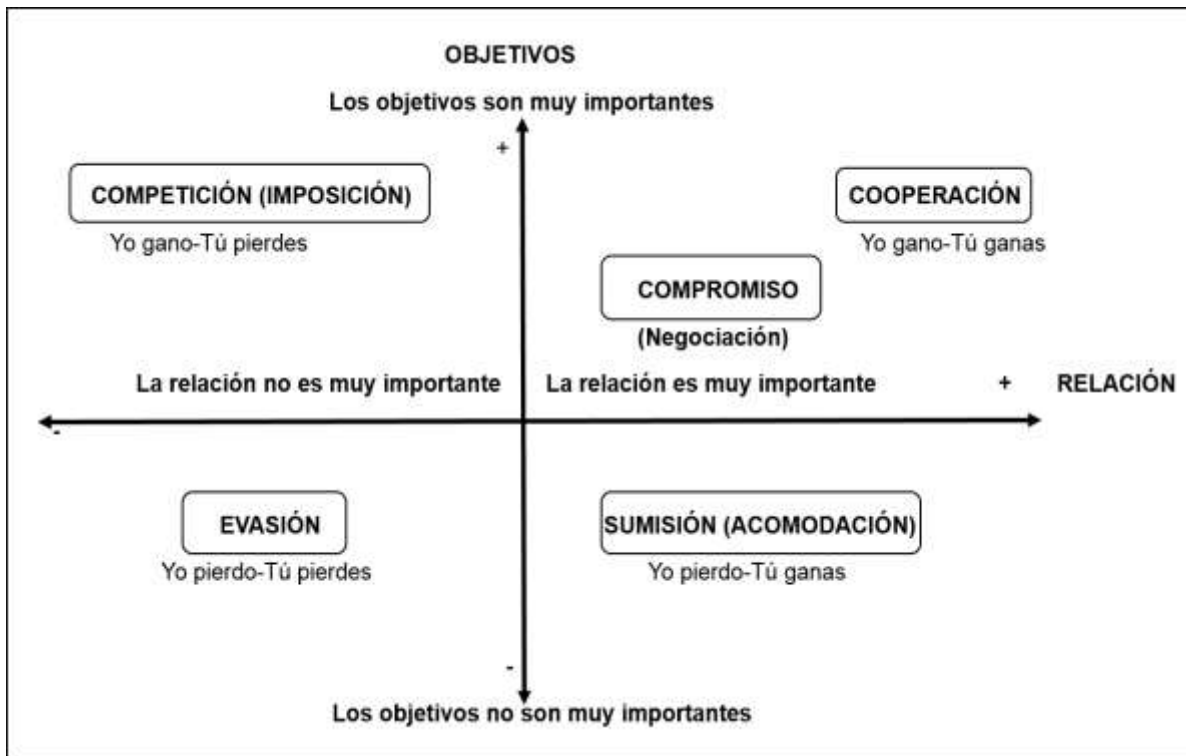
En esta situación la persona consigue lo que quiere, haciendo valer sus objetivos y sus metas, ya que es lo más importante; aunque para ello tenga que pasar por encima de quien sea, pues la relación no importa. Importa ganar y para ello lo más fácil es que los demás pierdan. Ese perder, en ocasiones, se traduce en que la otra parte no consiga sus objetivos o que sea eliminada o destruida, ya sea mediante la exclusión, la discriminación, el menosprecio o la expulsión.

b) La acomodación o sumisión (pierdo/ganas)

En esta actitud no se confronta a la otra parte, no se plantean objetivos propios, ni se hacen valer. Este modelo lo llevan a cabo muchas personas, incluso más que la competición; pues se confunde el respeto y la buena educación con el no hacer valer los derechos propios porque eso puede provocar tensión o malestar y por ello, lo más fácil es aguantar hasta que no se puede más y entonces se destruye la personas a sí misma o a la otra parte.

c) La evasión (pierdo/pierdes)

En este escenario, no se consigue que salga bien parada la relación o los objetivos, pues al no enfrentar los conflictos, la persona se esconde ya sea por miedo o por pensar que se resolverán por sí solos. Hay que tener en cuenta que los conflictos tienen su propia dinámica y una vez iniciada no se para por sí sola.



Cuadro 7. Actitudes ante el conflicto propuestas por Cascón Soriano (2000, 2006)

d) La cooperación (gano/ganas)

En este modelo el conseguir los propios objetivos es muy importante, pero el mantener la relación también. Es un modelo en el que sólo sirven soluciones gana-ganas, pues se trata de que todos y todas ganen.

Cooperar no es acomodarse, no se renuncia a aquello que es fundamental para la persona. Sin ceder se puede llegar a negociar, de hecho se tiene que aprender a NO ceder en lo fundamental, aunque se puede ceder en lo que es menos importante para encontrar un acuerdo entre las partes.

e) La negociación

Llegar a la cooperación plena es muy difícil, por ello se plantea otro modelo en el que se trata de que ambas partes ganen en lo fundamental, si no se puede llegar al 100%, al menos que se puedan quedar con la sensación de que han ganado en lo esencial.

El autor menciona que es posible que no se den estas actitudes habitualmente de forma pura y única, en ninguna situación ni persona y también que se tiene una cantidad de energía limitada, que si se está a cada momento enfrentando conflictos, ésta se desgasta; por lo que es necesario saber cuáles son esos conflictos en los que merece la pena meterse.

Villanueva y Villalva (2006) resaltan que no se tienen que renunciar a algo que resulta fundamental pues eso creará un resentimiento que perjudica la buena marcha de la relación. Si se quiere llegar a acuerdos para lograr la cooperación, es preciso buscar soluciones justas; pues en el momento en que una persona trata de imponer sus deseos, intereses o su punto de vista, la capacidad de diálogo se verá disminuida y es más probable que la otra parte en el conflicto responda: cediendo, tratando de imponerse y compitiendo o intentando evitar el conflicto.

Respecto al ceder Coria (1996) señala dos tipos:

- El ceder aplacatorio: logrado por el temor y miedo a las reacciones o los castigos de la persona con la que se está en desacuerdo, lo que se convierte a largo plazo en una sumisión, resultado de violencias invisibles e incluso naturalizadas.
- El ceder estratégico: se acepta a renunciar a una parte de los propios intereses para hacer posible un acuerdo que finalmente resuelva los diferendos.

Por ello, la autora menciona que como habilidad, las personas para llegar a acuerdos satisfactorios podrían utilizar el ceder estratégico y no el aplacatorio; pues el crear miedo, ocasiona que muchas personas vayan cediendo espacios, postergando proyectos, haciendo concesiones innecesarias, silenciando opiniones y asumiendo responsabilidades que no le corresponden. Esto porque al ceder para que las/los demás no se enojen, se acumulan cederes aplacatorios que van generando resentimientos, que

como antes lo mencionaba Cascón (2000,2006), daría origen a conflictos latentes que al explotar ocasionarían que aparezca la violencia como arma defensiva.

Es importante que en la resolución de conflictos haya cooperación para llegar a acuerdos que sean satisfactorios para todas las partes, que se respeten entre sí, se sientan libres para expresarse, que se escuchen mutuamente y que tengan tanto conciencia de sus intereses y necesidades como capacidad para ponerse en el lugar de otras personas. Además, hay que señalar que no se tiene que ver a la persona con la que se está en conflicto como enemiga y que la mejor alternativa para la resolución no violenta y satisfactoria de conflictos es la colaboración.

3.2.2 Emociones ante el conflicto

En los conflictos es importante no solo ver las actitudes que las personas toman; sino conocer o identificar las emociones que surgen ante estos.

Bisquerra et al. (2012), mencionan que las emociones sirven para defenderse de estímulos nocivos o aproximarnos a estímulos placenteros que mantengan la supervivencia. Por esto, las emociones se verían como motivadoras, ya que mueven o empujan a conseguir o evitar lo que es beneficioso o dañino para el individuo o la especie.

Por su parte, Valor-Segura, Expósito y Moya (2010) mencionan que las emociones tienen una importante función social siendo inherentes al conflicto interpersonal y determinantes en la negociación; además, las emociones influyen el comportamiento y son cruciales para el entendimiento de cómo los individuos se comportan dentro de las situaciones estresantes o conflictivas. Los conflictos son inherentes a cualquier tipo de relación interpersonal, y en el caso de las relaciones de pareja pueden tener innumerables efectos destructivos dentro de ésta (Booth, Crouter y Clements, 2001).

En la cultura occidental, las emociones están fuertemente vinculadas a la desigualdad tradicional entre hombres y mujeres (Fiske, Cuddy, Glick y Xu, 2002; como se cita en Valor-Segura, Expósito y Moya, 2010); pues como ya se mencionó anteriormente las mujeres tienen una capacidad emocional mayor y más permitida culturalmente, que los hombres.

De acuerdo a Goleman (2004, p. 248-249) las emociones se clasifican en familias que tienen un núcleo emocional básico:

- Ira: rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.
- Tristeza: aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y en caso patológico, depresión grave.
- Miedo: ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y. en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.
- Alegría: felicidad, gozo, tranquilidad, contento, beatitud, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, raptó, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y en caso extremo, manía.
- Amor: aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento y agape.
- Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.
- Aversión: desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia.
- Vergüenza: culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción.

Pero son la ira, tristeza, miedo y aversión las que se relacionan directamente con los conflictos, esto porque hay necesidades o deseos no cubiertos, que al ser externalizados a la otra parte, se reacciona desde la ira y la violencia.

Es importante por ello, reconocer y validar las emociones ya que son indicadoras de las necesidades y deseos de las personas (Altable, 2017).

Finalmente, al aprender a controlarlas, la frustración disminuirá y la respuesta inmediata que se pueda dar en los conflictos no será mediante conductas agresivas, sino con respuestas y conductas asertivas en pro de la convivencia armónica y pacífica (Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de México, 2013).

3.3 Habilidades para la vida

Para complementar a las actitudes y las emociones que se presenta ante los conflictos, es importante conocer que una forma de poder contar con herramientas, estrategias y técnicas para poder resolverlos desde una manera de buentrato y no violenta, es mediante el uso de las habilidades para la vida.

Señala Mantilla (2001) que el enfoque de Habilidades para la Vida (HpV) tiene mucho que aportar a la construcción de paz y convivencia familiar y cotidiana, además, como propuesta educativa, las habilidades para la vida contribuyen a que las personas desarrollen y fortalezcan las destrezas psicosociales necesarias para la construcción de procesos personales, familiares y comunitarios de convivencia pacífica y resolución no violenta de los conflictos.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1997), las Habilidades para la Vida o destrezas psicosociales son la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son habilidades que les facilitan comportarse en forma saludable, siempre y cuando deseen hacerlo y tengan la oportunidad para ello. Son muchas y muy diversas, y su naturaleza depende en gran medida del contexto social y cultural (Mantilla, 2001).

La OMS propuso un grupo esencial de habilidades psicosociales, o Habilidades para la Vida (cuadro 8), que son relevantes para las personas en cualquier contexto sociocultural.

Por eso, para la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2001) este enfoque ayuda a hacer frente a las múltiples demandas, ayudando a satisfacer muchas necesidades, ya que son componentes esenciales para el desarrollo saludable de las personas y promueven normas sociales positivas.

Habilidades para la vida	
Habilidad	Descripción
Conocimiento de sí mismo	Implica reconocer el carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia las demás personas.
Empatía	Ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia las personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación o personas quienes con frecuencia son víctimas discriminación. Ayuda a mejorar las interacciones sociales.
Comunicación efectiva	Capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbalmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.
Relaciones interpersonales	Ayuda a que las personas se relacionen en forma positiva con quienes interactúan, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para el bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia (una fuente importante de apoyo social), y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.
Toma de decisiones	Facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a la propia vida y la de los demás. Esto puede tener consecuencias para la salud y el bienestar.
Solución de problemas	Permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida.
Pensamiento creativo	Permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones que cada persona realiza. El pensamiento creativo ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.
Pensamiento crítico	Contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, al reconocer y evaluar los factores que influyen en: las propias actitudes y comportamientos y los de los demás; la violencia; la injusticia y la falta de equidad social.
Manejo de sentimientos	Reconocer los sentimientos y emociones tanto propias como de las otras personas, para ser conscientes de cómo influyen en su comportamiento social y responder a ellos en forma apropiada.
Manejo de las tensiones	Reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en la propia vida para desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés (aprender a relajarse).

Cuadro 8. *Las diez principales habilidades para la vida propuestas por la OMS (1997)*

Dentro de las habilidades para la vida, la solución de conflictos, la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales, la toma de decisiones y el manejo de sentimientos, están encaminadas a hacer frente, de manera no violenta, a las diversas situaciones de conflicto.

3.4 Habilidades para la resolución de conflictos

Dentro de las habilidades para la vida, la solución de conflictos es un elemento fundamental que ayuda a enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. Los problemas importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico (trastornos psicosomáticos) y mental (ansiedad y depresión), y de

problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas). Otro aspecto de esta habilidad se relaciona con educar a niños, niñas y jóvenes a partir de formas constructivas, creativas y pacíficas, para resolver los pequeños y grandes conflictos cotidianos y así promover una cultura de la paz (Mantilla, 2001).

Cascón (2001) propone que se eduque para intervenir en el conflicto antes de que se llegue a la fase de crisis. Por ello, la provención a nivel educativo trataría de favorecer y proveer una serie de habilidades y estrategias que permitan a las personas enfrentar mejor los conflictos. Las habilidades a trabajar serían:

a) Crear un grupo en un ambiente de aprecio y confianza

Ayudará a las personas a desarrollar el sentimiento de pertenencia a un grupo y el de identidad, a partir de sentirse valoradas y aceptadas tal como son.

b) Favorecer la comunicación

Una buena comunicación es fundamental en el proceso de aprender a resolver conflictos de forma no violenta, ya que el diálogo es una de sus principales herramientas. Además, es necesario trabajar en los dos principales canales de comunicación:

- Canal verbal: aprender a establecer un código común de comunicación ya que será especialmente relevante en situaciones de conflicto, para no crear confusiones y malentendidos, porque no se entiende lo que se comunica o se quiere comunicar de una forma correcta.
- Canal no verbal: la transmisión de emociones o sentimientos, muy habitualmente, están detrás de las posiciones o posturas que se toman en muchos conflictos.

Estos canales tienen que ser coherentes, pues si las palabras dicen una cosa y los canales no-verbales dicen otra se pierde credibilidad y confianza, creándose más conflicto y confusión. Es importante trabajar también la escucha activa, es decir, el hacer sentir a la otra que es escuchada y que importa lo que dice.

c) Toma de decisiones por consenso

Otra habilidad a trabajar es la toma de decisiones consensuadas, de forma igualitaria, participativa y no-sexista. Aprender a tomar decisiones en las que todo el mundo tenga

la oportunidad de expresarse y sienta que su opinión ha sido tomada en cuenta en la decisión final.

d) Trabajar la cooperación

Establecer un tipo de relaciones cooperativas que enseñen a enfrentar los conflictos entre todas las partes involucradas, utilizando la fuerza de todos y todas en el objetivo común. Pues con esto se logra ver a la otra parte como alguien con quien se puede colaborar, aprender y enseñar.

La finalidad de retomar todas estas habilidades para la resolución de conflictos, es el evitar desperdiciar energía y concentrarse mejor en encontrar soluciones que ambas puedan aceptar; al dialogar, escucharse, negociar y llegar a acuerdos.

3.5 Las negociaciones nuestras de cada día

Lo que se espera de un conflicto es poder resolverlo, llegando a los acuerdos, a las negociaciones; mediante el buentrato, la empatía y el tener presentes las necesidades que ambas partes tienen.

Coria (1996) resalta que la negociación tiene que empezar con la persona misma, pero por la complejidad que ello representa, suele ser con frecuencia lo último que se aborda cuando debería ser lo primero. Así pues, las negociaciones son “aquellas tratativas con las que intentamos lograr acuerdos cuando se producen divergencias de intereses y disparidad de deseos... El amplio espectro de intereses y deseos genera diferendos que reclaman ser resueltos de una u otra manera” (p. 28).

En el caso de las mujeres, el negociar se vive como una dificultad; pues de acuerdo a la autora, se renunciar a los propios intereses para dar paso a los de las demás personas. Además hay una falta de espacios propios para desarrollarse y los privilegios son exclusivos para un grupo de personas, lo que crea jerarquías que impiden la paridad, y por ello, que algunas mujeres se coloquen o las coloquen en un lugar de subordinación.

Entra en juego la palabra no: “El “no” suele ser vivido por algunas mujeres como una expresión de *maldad*, lo cual deriva automáticamente en creer que emitir un “no” es sinónimo de “ser mala”, de la misma manera que recibir un “no” pasa a ser una expresión de la “maldad” ajena” (Coria, 1996, p. 103). Este “no” también se vive por alguna mujeres

como desamor, pues lo asocian a una falta de afecto. Aunque los “no” se viven también con violencia: “Por temor a la violencia muchos “no” son omitidos, y cada “no” omitido se convierte en un “no” vuelto contra una misma” (p. 105).

La autora menciona se ve el negociar como algo insensible, hasta incluso invisible, pues se vive como una balanza: alguien que va a ganar y alguien que va a perder; lo que debería ser en sí mismo un ganar-ganar pues la negociación como alternativa para resolver diferendos no es mala o buena en sí misma, sino que adopta signos positivos o negativos según el contexto donde se lleve a cabo.

Por ello, es frecuente que muchas mujeres prefieran ceder para no romper con la armonía de la relación y así evitar discusiones.

Pero, si estas mujeres pensarán qué negociaciones tendría que hacer con ellas mismas para sentirse satisfechas y así darse cuenta de cuáles son sus necesidades presentes; dejando atrás cargas inútiles, responsabilidades que no le corresponden, logrando hacer espacio a través de concretar desprendimientos justo para liberarse, vaciar lo que ya no tiene vigencia para poder avanzar y así tener éxito para disfrutar el hoy; entonces podrían empezar a realizar estas negociaciones consigo mismas. Esto tendría que ser aplicable a los varones también.

Ella propone una serie de requisitos personales para negociar (cuadro 8), partiendo del permiso propio y entendiendo que la persona es un ser social que convive con otras y necesita resolver los diferendos que la convivencia plantea, ya que esta negociación es una herramienta valiosa para defender lo que quiere: sueños, anhelos, ese algo que se quiere lograr en la vida.

Para la autora, estos requisitos personales para negociar intentan que se tenga una consciencia de la propia vida, que se pueda vivir y disfrutar al no postergar o sacrificar aquello que se quiere hacer. Además de la responsabilidad que hay en cada decisión tomada, valorando lo que se tiene y se decidió en ese momento.

Requisitos personales para negociar	
Conectarse con los deseos propios y reconocer los intereses personales	Reconocer que se tiene el derecho a tener intereses propios y deseos y a defenderlos.
Legitimar a la propia subjetividad el derecho a defender esos deseos e intereses personales	Derecho digno a defender "lo que a una le conviene", pues los intereses personales son los que materializan los anhelos más profundos en el mundo social: los intereses son la expresión de los deseos.
Establecer alguna situación de paridad (económica, afectiva legal y/o política), sin la cual la negociación es inviable	Es imprescindible la paridad, pues ubica a las personas en un mismo nivel, es decir, en posiciones equivalentes.
Disponer de recursos genuinos	Para negociar es necesario disponer de recursos (éticos, intelectuales, económicos, etc.). Sin recursos no es posible plantear condiciones y no queda otra alternativa que aceptar las que imponen quienes los tienen. Es la disponibilidad de recursos lo que permite entrar en el juego de las negociaciones.
Proponerse un objetivo y sostenerlo	Para llevar adelante una negociación es indispensable el haberse propuesto un objetivo y estar dispuesta a sostenerlo, ya que salirse del eje de los propios intereses, termina favoreciendo los intereses de los demás.
Ser capaz de emitir un "no" y tolerar recibirlo	Participar en una negociación es estar dispuesta a decir "no" tantas veces como sea necesario, con el objetivo de llegar a acuerdos, ya que marca las diferencias y la puesta de límites. Decir "no" es asumirse como persona que pretende reciprocidad en lugar de vínculos unilaterales y el tolerarlo marca de igual forma el límite que la otra persona pone.

Cuadro 9. *Requisitos personales para negociar propuestos por Clara Coria*

3.3 Cultura del buentrato

En la sociedad mexicana, la violencia está en sus niveles más críticos y las tareas llevadas a cabo en la vivencia y la cotidianidad, en su mayoría, están mediadas por acciones violentas.

Villanueva y Villalva (2006), mencionan que la violencia es una forma dañina de afrontar los conflictos, cuando se utiliza para imponer el propio punto de vista o los propios intereses, tratando de anular o sin tener en cuenta los de otras personas, y estas formas de violencia se pueden dar contra mujeres, niñas, hombres y niños.

Por ello, "La violencia es una acción ejercida por una o varias personas en donde se somete de una manera intencional al maltrato, presión, sufrimiento, manipulación u otra acción que atente contra la integridad tanto física como psicológica y moral de cualquier

persona o grupo de personas. O también, la violencia es la presión psíquica o abuso de la fuerza ejercida contra una persona con el propósito de obtener fines contra la voluntad de la víctima” (Auberti Serra, 2006, p.26).

Con relación a lo anterior, es importante señalar que una manera alterna de la resolución de conflictos en los vínculos afectivos y que también va a ayudar a negociar y llegar a acuerdos, es la puesta en práctica de actitudes y comportamientos que construyan relaciones de equidad, de noviolencia, de armonía, de escucha y de respeto a los derechos humanos con dignidad.

Mencionan Cervantes et al. (2006) que mediante el buentrato, las personas pueden resolver sus conflictos. Esto a partir de la negociación, que es una habilidad y actitud indispensable para mantener autonomía y pertenencia. Otra habilidad a utilizar es el diálogo, pues se permite la escucha a la otra persona o personas para tratar de comprender las diferentes partes o posturas que interactúan; además de que el buentrato da la posibilidad de apoderarse de los derechos propios, buscando un estado de bienestar, tratos justos y ambientes agradables, armónicos y de paz.

Además, el buentrato en las relaciones y en las interacciones con las demás personas, promueve un sentimiento de mutuo reconocimiento y valoración, provocando satisfacción y bienestar entre quienes interactúan; el reto para llevarlo a cabo es enfrentarse a la cultura del maltrato, la cual es socialmente aprendida y aceptada como una forma de conducta, pese a que reproduce violencia.

Por ello, Mejía (2000) subraya cinco principios para contrarrestar la violencia y establecer una cultura de buentrato:

1. Reconocimiento: de las y los otros como personas, como seres humanos que son seres individuales, diferentes y especiales que tienen derecho a ocupar un espacio físico, intelectual y afectivo en la vida de las y los otros. Esto permite que a las personas se les otorgue el derecho a ser escuchadas, vistas y a disfrutar de garantías para su vida, su integridad y desarrollo para poder expresar sus sentimientos no sólo frente a las personas cercanas, sino en relación con las

situaciones del entorno, lo que conduce al fortalecimiento de la autoimagen y autoestima.

2. Empatía: se construye sobre la conciencia de la persona misma. Cuanto más abierta esté a reconocer y manifestar sus propios sentimientos, más fácilmente podrá aceptar y reconocer los sentimientos de los y las demás.
3. Interacción: es la capacidad de encontrarse con las demás personas y responder adecuadamente a sus sentimientos y preocupaciones. Permite trabajar con otros, establecer equipos, colaborar hacia el logro de metas comunes, establecer lazos de afecto y amistad; lo que posibilita interpretar las emociones a partir de las expresiones y gestos de las personas.
4. Comunicación Efectiva: la comunicación abarca las formas y el sentido que las personas le dan a la información que reciben y que quieren expresar a otras, donde esta comunicación también puede ser de manera no verbal, pues el lenguaje corporal y gestual encierra mucho de lo que las personas piensan y sienten. Ser escuchado y poder escuchar a los otros construye la relación y hace parte del sentirse bientratado.
5. Negociación: ser capaces de resolver los desacuerdos es fundamental para mantener un clima de buentrato. Es necesario construir el respeto por las diferencias para poder conceder a otros las razones en los desacuerdos. Alcanzar un nivel en la solución de los conflictos y desacuerdos es de gran importancia para el bienestar de la persona, la familia, el grupo o la empresa; pero es necesario traducir el enojo en afirmaciones claras y no en acusatorias y practicar la escucha activa.

Finalmente, Cervantes et al. (2006) mencionan que la cultura de buentrato permite también valorar la diversidad y dar apertura al respeto, a la construcción de consensos como acuerdos para fines determinados y a ver al conflicto como una oportunidad de crecimiento y advertencia que algo ha de modificarse cuando este aparezca; “si nos damos buentrato nosotras/os no permitiremos que otros nos maltraten” (p.32).

CAPÍTULO 4. Resiliencia

En este capítulo se explicará cómo la promoción de la resiliencia y el desarrollo de factores resilientes son una alternativa para que las personas lleven a cabo una resolución de conflictos desde un buentrato. La potenciación y desarrollo de los recursos personales y sociales, como la comunicación interpersonal, la interacción, el crear lazos de afecto entre pares, familiares significativos, entre otros; promueven que la persona desde su resistencia a la destrucción y la capacidad para reconstruir sobre circunstancias o factores adversos, enfrente su realidad con éxito (Munist et al., 1998; Badilla y Sancho, 1998, como se cita en Quintero, 2005).

4.1 Conceptualizando la resiliencia

Primeramente es importante conocer que la palabra resiliencia proviene del latín *resilio*, que quiere decir, volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Dicho concepto también se utiliza en la metalurgia, donde hace alusión a la capacidad que tienen los metales de recobrar su forma original después de haber sido deformados (Kotliarenko, 1997; como se cita en Rodríguez, 2013); no obstante, el concepto también se utiliza en osteología para expresar la capacidad que tienen los huesos para crecer en el sentido correcto, después de una fractura (Suárez Ojeda, 1995, como se cita en Melillo y Suárez, 2002).

La resiliencia es un concepto relativamente nuevo, es a partir de 1985 donde las investigaciones empiezan a señalar el fenómeno de la resiliencia y es Michel Rutter una de las personas pioneras del tema (García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013).

Hay que agregar que este concepto nace de la constatación de que algunas personas resisten mejor que otras a los avatares de la vida, la adversidad y la enfermedad (Barudy y Dantagnan, 2005); por ello, no es innata, sino un proceso continuo, dinámico, no estable ni absoluto; que se desarrolla entre la persona y el entorno, y están en constante interacción (Munist et al., 1998).

Simpson (2008) menciona que todo ser humano posee un tesoro oculto, llamado *resiliencia*, donde se intenta fortalecer a las personas en riesgo maximizando sus

capacidades y su potencial, para hacer de ellas pese a ser víctimas, el verdadero actor de su vida; ya que al filtrar factores estresantes, desagradables o nocivos y convertirlos a veces en factores de superación, se lograría un futuro prometedor, en donde las personas tienen posibilidades de cambiar y de mejorar.

Varios autores han definido lo que es la resiliencia y aunque no existe una definición universalmente aceptada, casi todas las que figuran en la bibliografía son muy similares (Henderson y Milstein, 2003).

Una definición completa respecto a lo que es la resiliencia, es la que proponen Munist, Santos, Kotliarenko, Suárez Ojeda, Infante y Grotberg (1998); para estos autores la resiliencia es la capacidad emocional, cognitiva y sociocultural de personas y/o grupos para reconocer, enfrentar y transformar constructivamente situaciones causantes de sufrimiento y/o daño que amenazan su desarrollo. Entendiendo que la resiliencia es un proceso continuo que se desarrolla entre la persona y su entorno, por lo que es muy fácil entender que nunca es absoluta, pues puede variar a través del tiempo y las circunstancias, resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano.

Una puntuación muy importante la hacen García-Vesga y Domínguez-de la Ossa (2013) al mencionar que, para que la resiliencia se desarrolle deben existir dos condiciones: la de riesgo y protección y no solamente el componente de la adaptación positiva como sinónimo de resiliencia. Señala Garmezy (1991) que la resiliencia está asociada a la presencia de factores protectores que amortiguan los efectos adversos de golpes tanto físicos como emocionales. Define a estos factores como recursos que pertenecen a la persona, a su entorno, o a la interacción entre ambos, y que amortiguan el impacto de los estresores, alterando o incluso revirtiendo la predicción de resultados negativos.

Finalmente, la resiliencia en este trabajo será vista como la opción a utilizar para poder dar una resolución a los conflictos en los diversos vínculos afectivos que se presentan desde lo positivo, desde el buentrato.

4.2 Factores de riesgo y de protección

Anteriormente se dio una idea acerca de la resiliencia y que no es absoluta ni estable en las personas, sino que cambia dependiendo de las circunstancias o eventos de sufrimiento, daños, amenazas, heridas emocionales que devienen situaciones estresantes y adversas, de problemas o de conflictos a los cuales, se quiera o no, se está expuesto a lo largo de las etapas de toda la vida.

Simpson (2008), alude a la adversidad (entendiéndola como lo que daña, lo que puede dañar o lo que se piensa que puede dañar), como un conjunto de factores de riesgo que se desarrolla e interactúa en una situación de vida específica, como lo son los conflictos en los vínculos afectivos, que es el tema de esta tesis.

Munist, et al. (1998), define al factor de riesgo como cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad, que se sabe, va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud; que en el individuo, al estar presente, aumenta la probabilidad de presentar problemas físicos, sociales o emocionales (cuadro 10). A mayor presencia de factores de riesgo mayor vulnerabilidad y mayor probabilidad de iniciar un proceso de desarrollo negativo, principalmente asociado a trastornos emocionales (Pesce, 2005; como se cita en Andrade y Da Cruz, 2011).

Autor (es)	Factores de riesgo
Ugarte Díaz (2001)	Falta de comunicación y diálogo Agresividad Abusos sexuales infantiles y en la pubertad
ONU Mujeres (2013)	Atestiguar o experimentar abuso desde la infancia Abuso de sustancias (incluyendo alcohol), asociado a una mayor incidencia de la violencia Conflicto y tensión dentro de una relación íntima de pareja o de matrimonio Control masculino en la toma de decisiones Actitudes y prácticas que refuerzan la subordinación femenina y toleran la violencia masculina (por ejemplo, la dote, pagos por la novia, matrimonio precoz) Uso generalizado de la violencia dentro de la familia o la sociedad para enfrentar los conflictos Baja autoestima Ira Depresión Inestabilidad emocional y dependencia Historial de comisión de abuso psicológico Relaciones familiares no saludables

Cuadro 10. Factores de riesgo

Pero también hay factores que ayudan a las personas a transitar sus adversidades, como lo son los factores protectores, y se definen como las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables. En lo que concierne a los factores protectores, se puede distinguir entre externos e internos. Los externos se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extendida, apoyo de un adulto significativo, o integración social y laboral. Los internos se refieren a atributos de la propia persona: estima, seguridad y confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía (Munist et al., 1998).

Estos mecanismos de protección (Rutter, 1987; como se cita en Andrade y Da Cruz, 2011) actúan en la reducción del impacto de los riesgos (cuadro 11), disminuyendo también los efectos de la exposición del individuo a un evento estresante y las reacciones negativas en cadena que acompañan la exposición del individuo a situaciones de riesgo.

Autor(es)	Factores de protección
Vanistendael (1991, en Ugarte Díaz, 2001)	Mayor empatía Mayor autoestima Mayor incentivación al logro Mayor sentimiento de autosuficiencia Mayor autonomía e independencia Mayor actividad dirigida a la resolución de problemas Menor tendencia a la evitación de los problemas Comunicación abierta al interior de la familia
Barudy y Dantagnan (2005, 2011)	Ofrecer vinculaciones afectivas seguras, sanas y fiables Favorecer las experiencias que promuevan la alegría y el humor Favorecer el buen trato Brindar apoyo social mediante redes psico-socio-afectivas Capacidad para enfrentar y resolver activamente los problemas haciendo frente incluso a experiencias emocionales difíciles Visión optimista de sus capacidades
Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez Ojeda, Infante, Grotberg (1998)	Comunicarse con facilidad Demostrar empatía y afecto Sentido del humor (tener la habilidad de lograr alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas buscándoles el lado cómico) Establecer relaciones positivas con otros seres humanos Capacidad para la resolución de problemas Autonomía (sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente) Sentido de propósito y de futuro (expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos, motivación para los logros, fe en un futuro mejor, y sentido de la anticipación y de la coherencia)

Cuadro 11. Factores de protección

Los cuadros anteriores permiten vislumbrar de acuerdo al tema de la resolución de conflictos en los vínculos afectivos, cuáles serían algunos de los factores de riesgo que llevan las persona a no enfrentarlos o evadirlos, como por ejemplo: la falta de comunicación; la violencia ya sea física, psicológica, económica o sexual que se ejerce dentro del vínculo, algunas veces asociada al abuso de sustancias o el control masculino en la toma de decisiones que invisibiliza la opinión de la mujer. Por lo que, a partir de la resiliencia se podrían generar estrategias que ayudasen a las personas a reponerse, recolocarse y reaprender de una forma no violenta, la resolución de conflictos al desarrollar características protectoras como lo serían una comunicación abierta, mejor autoestima y empatía, vinculaciones afectivas positivas, seguras, sanas, fiables y de buentrato.

4.3 Modelo salugénico

Antes de que el término resiliencia con sus factores de protección y de riesgo fuera tomando fuerza en el campo de la salud, el modelo médico basado en el riesgo y la enfermedad era el que estaba presente; enfocándose en las dificultades (cuadro 12). Por ello, el estudio de la resiliencia permite una aproximación a un modelo de prevención y promoción de la salud, que intenta fortalecer a las personas, maximizando sus capacidades, su potencial y no viéndolos como víctimas sino como actores verdaderos de su vida.

	Modelo Patogénico	Modelo Salugénico
También llamado...	De daño	De desafío
Pone el acento en...	Riesgo, necesidades, carencias, debilidades, disfuncionalidades, problemas, deficiencias, limitaciones.	Prevención, potencialidades, fuerzas, recursos, habilidades, posibilidades, fortalezas.
Diagnóstico y pronóstico	Negativo, pesimista.	Positivo, esperanzador.
Factores	Patogénicos.	Salugénicos.
Conceptos	Vulnerabilidad-Invulnerabilidad.	Resiliencia.
Planes de...	Intervención en la patología ya dada.	Promoción de la salud, prevención.
Actitud hacia el sujeto	Determinista. Lo considera indefenso, sin capacidades ni competencias ni recursos. Hay que protegerlo con intervenciones.	Le reconoce capacidades para ayudarse a sí mismo con las fortalezas y oportunidades propias y de la realidad.
Su objetivo es...	Estudiar la enfermedad y la patología.	Desarrollar capacidades y factores de protección.
Amplitud	Circunscripto a un área.	Interdisciplinario.

Cuadro 12. Diferencia entre el modelo patológico y el modelo salugénico

El reto es que las personas tengan posibilidades de cambio y de mejora, donde el desafío recae en que se filtren factores estresantes, nocivos o desagradables para convertirlos en factores de superación (Simpson, 2008).

El modelo salugénico es innovador, pues como lo menciona Henderson y Milstein (2003), es proactivo y se basa en el bienestar y adquisición de competencias; lo que permite a la persona la posibilidad de cambiar y mejorar (Simpson, 2008).

4.4 Perspectivas y habilidades en la resiliencia

Se ha mencionado que la resiliencia es un concepto realmente reciente; fue utilizado por primera vez dentro de las ciencias humanas por Emmy Werner (1989; como se cita en Simpson, 2008), psicóloga norteamericana que lo instaló luego de llevar a cabo un estudio en Hawaii, con casi setecientos chicos pobres que crecieron en situaciones adversas, como el no tener familia, no ir a la escuela o el vivir en ambientes violentos; pero, después de llevar este estudio durante 30 años, se notó que la tercera parte de estas personas aprendió a leer y escribir, pudo formar un familia y alcanzar sus objetivos; por lo que Warner concluyó que ésta población fue resiliente en la edad adulta.

Varios autores han basado sus investigaciones y trabajos en ampliar la conceptualización que se tiene de la resiliencia, creando así nuevas perspectivas que a su vez incluyen habilidades que ayudan a favorecer la capacidad de resiliencia de las personas al enfrentarse a eventos adversos desde sus recursos personales y sociales.

Por ello y para efectos de este trabajo; en el cuadro 13 se señalan 3 perspectivas acerca de este concepto; que además contiene una serie de habilidades que permitirían a las personas desarrollar su capacidad resiliente.

El cuadro ejemplifica como esos autores ven a la resiliencia, por ejemplo, para Mellillo y Suárez Ojeda (1997, 2002; como se cita en Simpson, 2008) se consideran pilares de la resiliencia, ya que como los pilares y cimientos de una construcción, sostienen estructuralmente a la persona frente a la adversidad. Aquí se rescata como pilar a la autoestima, ya que al ser un concepto básico en la resiliencia, estructura los distintos aspectos de la personalidad.

Perspectivas y factores en la resiliencia		
<p>Fina Sanz (1990, 1995, 2000, 2007)</p>	<p>Mellillo y Suárez Ojeda (1997, 2002; como se cita en Simpson, 2008)</p>	<p>Nan Henderson y Mike M. Milstein (2005)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Nivel personal Buentrato interno, amarse, respetarse, valorarse y desarrollarse como personas. Entender y expresar las propias emociones, poner límites y valorar a las demás personas es sus diferencias. • Nivel relacional Lograr relaciones equitativas con respeto a las diferencias, que fomente la escucha de lo que en esa relación está causando malestar, a partir de vincularse con respeto, cuidado, apoyo y buentrato mutuo; creando un ambiente armónico, solidario, afectivo y equitativo. • Nivel social Construir una cultura de paz, negociación, equidad, solidaridad, convivencia y de integración de las diferencias y el respeto mutuo, como alternativa para crear modelos de relación más paritarios, equitativos y cooperativos, que permitan el conocimiento de otras maneras de interactuar y vincularse, al dialogar acerca de los diversos conflictos que surgen entre las personas, poniendo en práctica la negociación como forma de solución desde el buentrato para lograr el bienestar personal y relacional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Introspección Capacidad para observarse, preguntarse y responderse a sí mismo/a. • Independencia Capacidad de fijar límites entre uno mismo/a y el medio con problemas; de mantener distancia emocional y física, sin caer en el aislamiento. • Relación Capacidad para crear vínculos íntimos y fuertes con otras personas. • Iniciativa Capacidad de autorregulación y responsabilidad personal para lograr autonomía e independencia. • Humor Capacidad para encontrar lo cómico en la tragedia. • Creatividad Capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden. • Moralidad Capacidad para desea el bien a las demás personas y comprometerse con valores específicos. • Autoestima Es la base de la personalidad de un individuo que reconoce sus propias habilidades, fortalezas, virtudes, destrezas. Además es consciente de sus defectos, debilidades y temores y hace uso de éstos de una manera adecuada y correcta. 	<p>Mitigar el riesgo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enriquecer los vínculos <p>Fortalecer las conexiones entre los individuos y cualquier persona o actividad prosocial.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fijar límites claros y firmes <p>Explicitar las expectativas de conducta existentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar habilidades para la vida <p>Como la cooperación, resolución de conflictos, estrategias de resistencia y asertividad, destrezas comunicacionales, habilidad para resolver problemas y adoptar decisiones y un manejo sano del estrés.</p> <p>Construir resiliencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brindar afecto y apoyo <p>Proporcionar respaldo y aliento incondicionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer y transmitir expectativas elevadas <p>Que sean elevadas y realistas a efectos de que obren como motivadores eficaces.</p>

Cuadro 13. *Perspectivas de la resiliencia desde la teoría de Fina Sanz (1990, 1995, 2000, 2007), Mellillo y Suárez Ojeda (1997, 2002; como se cita en Simpson, 2008) y Nan Henderson y Mike M. Milstein (2005)*

Henderson y Milstein (2005) se centran en pasos que ayudarían a fortalecer la resiliencia en grupos de personas; mientras que Fina Sanz (1990, 1995, 2000, 2007) integra tres espacios como favorecedores de la resiliencia; cada uno contiene una serie de componentes (se explican más detalladamente en el siguiente subtema) que integran al buentrato y maltrato, como ejes centrales.

Estas tres perspectivas dan cuenta también de algunas similitudes, por ejemplo, coinciden en la autoestima como un eje fundamental de la promoción de resiliencia en las personas, al igual que la capacidad de relacionarse, enriquecer los vínculos o el fijar límites claros y firmes. También concuerdan con la habilidad para resolver problemas desde la negociación, la comunicación y el diálogo, que sería nombrado como buentrato.

4.5 Resiliencia y Terapia de Reencuentro

En este apartado se profundizará en cómo es que la Terapia de Reencuentro se relaciona con la resiliencia, mediante la teoría de Fina Sanz.

Martínez (2016) en su texto *Resiliencia, terapia de reencuentro y resolución de conflictos desde el buentrato*, menciona que la resiliencia permite identificar algunos factores que favorecen la comprensión de cómo en una situación de crisis y de conflicto, se puede alcanzar un crecimiento, pues da cuenta de que las personas logran aprender y superar las experiencias difíciles o negativas y así fortalecerse.

En la Terapia de Reencuentro, se favorecen procesos de aprendizaje resilientes desde los espacios personal (o interno), relacional y social, pues al ser un enfoque centrado en el derecho y responsabilidad de construcción del bienestar personal, fomenta que se puede aprender de las experiencias negativas y positivas desde el buentrato.

Por ello, la autora propone una serie de ejes fundamentales que ayudarían a generar procesos resilientes, los cuáles están basados en la Terapia de Reencuentro (cuadro 14).

Pone énfasis en el autoconocimiento y la autoestima, como herramienta para favorecer la autoescucha emocional, el reconocimiento de las necesidades propias, el poner límites al vincularse desde el buentrato y el respeto a la diversidad. Para ella es importante

también el resolver conflictos desde el buentrato y que desde lo social, se eduque para construir una cultura de paz.

Terapia de reencuentro y factores resilientes	
Espacio personal	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento Autoescucha emocional y manejo de emociones Identificar qué está bien y mal en la propia vida Reconocimiento de necesidades y recursos <ul style="list-style-type: none"> • Autoestima Reconocimiento y aprecio de sí misma/o Merecer, darse lo que se necesita Acompañarse y dejarse acompañar <ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad sobre la propia vida Espacio personal diferenciado Reparar heridas emocionales para sanar Decidir y realizar los cambios a favor de su bienestar <ul style="list-style-type: none"> • Enfrentar los problemas y la adversidad en un sentido positivo. Mirada comprensiva y compasiva Aprender de las experiencias agradables y desagradables Aceptar la frustración y elaborar duelos
Espacio relacional	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y tomar conciencia del maltrato para transformarlo en buentrato. Identificar cómo maltrato y me dejo maltratar en los vínculos Transformar el maltrato en metas y proyectos de buentrato <ul style="list-style-type: none"> • Establecer relaciones desde la identidad con respeto a las diferencias. Identificar la forma de vincularse Relaciones basadas en la escucha, respeto, y buentrato mutuo <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y fomentar el buentrato Identificar que favorece y genera buentrato Resolver conflictos desde el buentrato <ul style="list-style-type: none"> • Cultivar redes y familias afectivas Identificar las/os aliadas/os <ul style="list-style-type: none"> • Establecer y construir redes de apoyo
Espacio social	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la violencia y construir una cultura de paz • Diálogo y construcción de consensos • Justicia Social • Educar, educándonos en el buentrato

Cuadro 14. Factores resilientes a partir los niveles personal, relacional y social, que se proponen desde que Terapia de Reencuentro

4.6 Promoviendo resiliencia: Los talleres comunitarios

Como se mencionó en párrafos anteriores, educar desde el buentrato para la promoción de la salud es de suma importancia en la actualidad. Mantilla (2001) y Sanz (2004) señalan la importancia de ésta educación como herramienta para desarrollar aptitudes y recursos personales, relacionales y sociales que ayuden a tomar decisiones saludables.

Una forma de llevar a cabo la educación para la salud es mediante la realización de talleres grupales, pues el grupo permite que las personas compartan problemas similares, se apoyen mutuamente y se posibilita también la experiencia de catarsis emocional (Vinogradov y Yalom, 1996); resaltando además que éste actúa como un factor protector (Munist, et al., 1998).

Lagarde (2000) menciona la importancia del trabajo en los pequeños grupos, ya que ayudan a la reflexión sobre la propia vida, y al tener la característica de ser sólo de mujeres, les ayuda “a mirar sus miedos, a nombrar desde sí mismas sus conflictos, a valorar sus cualidades y logros” (p. 69), creando caminos individuales y colectivos para avanzar.

Complementando lo anterior, Mantilla (2001) agrega que son los grupos los que fortalecen habilidades que permiten a las personas “enfrentar con éxito los desafíos de la vida diaria que depende en gran medida del contexto social y cultural” (p. 8). Menciona que el conocimiento de sí mismo/a facilita el reconocimiento de fortalezas y debilidades, pues estimula la autoestima, la autoconfianza y ayuda a tener una mayor conciencia sobre derechos y responsabilidades. Señala también que los grupos ayudan a aprender habilidades de solución de problemas y conflictos, lo que facilita su identificación, sus causas y alternativas de solución y el uso de la negociación como estrategia para resolver situaciones de conflicto y pedir ayuda en los momentos de necesidad.

Estas habilidades y aprendizajes tanto personales como grupales, favorecen la promoción de resiliencia, como ya se ha señalado a lo largo del capítulo.

4.6.1 El uso de psicodrama en los grupos

Partiendo de la importancia que tiene el hacer talleres para favorecer la resiliencia en pequeños grupos, el incorporar el psicodrama como una metodología para expresar y comprender la temática expuesta, facilita la exploración y la exteriorización a través de lo vivencial y lo corporal.

El psicodrama es creado por Jacob Levy Moreno (Bello, 2000) y es una forma de psicoterapia, inspirada en el teatro de improvisación y concebida inicialmente como "psicoterapia profunda de grupo" (Moreno, 1959, p.108; como se cita en Obst, 2013).

Se utiliza como recurso psicoterapéutico en grupos y consiste en la representación o la dramatización de acontecimientos "pasados o futuros, reales o imaginarios, externos o internos, experimentándolos al máximo, como si estuvieran sucediendo en el presente" (Obst, 2013, p.1). Tiene por objetivo que la persona se dé cuenta de sus pensamientos, sentimientos y conductas, al utilizar su cuerpo para la dramatización, vivirlo en el "aquí y ahora"; y que a nivel grupal se comprenda mejor una situación al tomar en cuenta otros puntos de vista.

Menciona Severino, Silva y Silva (2015) que "Durante la dramatización entran en juego y se revelan deseos y sensaciones inconscientes" (p.147); lo que ayuda a visibilizar los conflictos personales de cada integrante del grupo. Señalan que el utilizar técnicas expresivas como el juego, la danza, la música, la mímica; y elementos como títeres, máscaras, distintos tipos de vestuarios reales o imaginarios a lo largo de las sesiones; facilitan el reconocimiento de dificultades, debilidades, fortalezas y recursos tanto personales como grupales; que en sí serían una forma de estar fomentando la resiliencia.

Para finalizar, en este capítulo se trató de dar un panorama general acerca de lo que se conoce de la resiliencia, viendo a la adversidad que la define como éste conflicto en los diversos vínculos afectivos.

Por ello, es que se enfatiza en la presencia de factores de riesgo y de protección, ya sean individuales, relacionales, sociales o grupales; pues son los que van a definir cómo afrontar un conflicto: desde una manera violenta, imponente, maltratadora, que lastima a la otra parte y en la cual no se llegan a acuerdos; o desde una negociación equitativa, de diálogo, amable, de buentrato y no violencia; que es la opción que la promoción de la resiliencia brindaría al enseñar a las personas herramientas que favorezcan su resolución, mediante el desarrollo de factores resilientes.

CAPÍTULO 5. Método

Este capítulo describirá la metodología que se llevó a cabo para realizar este trabajo.

Es importante señalar que se utilizó la Perspectiva de Género como eje fundamental para visibilizar que mujeres y varones siguen viviendo en desigualdad. Pues en la cultura mexicana se han construido estereotipos masculinos que caracterizan a los hombres como proveedores del hogar, jefes de familia y, en cierta medida, los que toman las decisiones; y estereotipos femeninos, en los cuales las mujeres efectúan en su mayoría el trabajo del hogar, que es invisible y no valorado económica ni socialmente (Loría, 1998, como se cita en Inmujeres, 2007). Esto ocasiona problemas para tener relaciones más equitativas, de buen trato y respeto; en las cuales se pueda llevar a cabo la escucha, la negociación y el llegar a acuerdos como medio para la resolución de conflictos.

Relacionado a esto, en México se ve en diferentes momentos cómo es que desde la violencia las personas se están vinculando; día a día en la noticias se habla acerca de asaltos, secuestros, homicidios, feminicidios, asesinatos, robos, linchamientos, entre otros casos. Y la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH, 2017) señala que desde el 2008, México ha caído 45 posiciones en el Índice Global de Paz⁴ y en 2013 fue el segundo país menos pacífico en América Latina.

Centrándonos en la violencia doméstica en la cual surge la mayoría de los conflictos en los vínculos afectivos, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2017) de acuerdo a la última Encuesta Nacional de la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) realizada en el 2016; menciona que un 40.1% de las mujeres han sufrido violencia emocional, 20.9% violencia económica o patrimonial, 17.9% violencia física y 6.5% violencia sexual a lo largo de su relación de pareja.

Otro problema que surge que el 43.9% de las mujeres que tienen o tuvieron una pareja (sea por matrimonio, convivencia o noviazgo) han sido agredidas por ésta en algún

⁴ El Índice de Paz se construye a partir de siete indicadores: homicidios; delitos con violencia; delitos cometidos con armas de fuego; encarcelamiento; financiamiento de las fuerzas policiales; delincuencia organizada y eficiencia del sistema judicial.

momento de su vida, pero solo el 20.0% de ellas solicitó apoyo, denunció o emprendió ambas acciones (ENDIREH, 2016).

A nivel mundial, ONU Mujeres (2015) comentó que una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual, principalmente por parte de su compañero sentimental.

Por las anteriores cifras, es que nació el interés de hacer frente a esta resolución violenta de conflictos que se da en los vínculos afectivos; pues se observa una necesidad en las personas para que desde otras alternativas, puedan y quieran lograr a una solución antes de llegar a la violencia o el maltrato, que solo genera lesiones físicas, emocionales e incluso la muerte.

La opción para llevarlo a cabo es al transformar el maltrato en buentrato desde la reestructuración de normas, creencias, valores, pautas de conducta; para desarrollar habilidades de negociación, solidaridad, respeto y comunicación y así se puedan establecer otros modelos de relación (Sanz, 2000).

Para ello, se utiliza en este trabajo la promoción de la resiliencia, ya que Henderson y Milstein (2003) proponen enseñar habilidades para la vida como la comunicación, la cooperación y la toma de decisiones para favorecer relaciones más saludables que ayuden de una manera adecuada a la resolución de conflictos. A partir de la Educación para la Paz y los Derechos Humanos (Papadimitriou y Sinú, 2006), se hace hincapié en la provención como una promoción de condiciones que contribuyan a crear un clima adecuado y que favorezcan un tipo de relaciones cooperativas para disminuir el riesgo de nuevos conflictos.

Es importante también señalar que no hay investigaciones que integren la resiliencia y la Perspectiva de Género en grupos de mujeres; pues al menos las investigaciones de resiliencia se han centrado en niños y adolescentes (Henderson y Milstein, 2003), y este trabajo sería una aportación al tema.

5.1 Objetivo general

Evaluar si el taller “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buen trato” favorece el desarrollo de factores resilientes para la resolución de conflictos en los vínculos afectivos de las personas.

5.2 Objetivos específicos

Identificar los factores protectores y de riesgo con los que las personas enfrentan sus conflictos en vínculos afectivos antes del taller de “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buen trato”.

Identificar los factores protectores y de riesgo con los que las personas enfrentan sus conflictos en vínculos afectivos después del taller de “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buen trato”.

5.3 Tipo de estudio

Esta investigación fue de tipo cualitativa y descriptiva (Hernández, Fernández y Baptista; 2010), ya que se analizaron las respuestas recolectadas en los instrumentos para facilitar la identificación de los factores resilientes.

5.4 Muestra y perfil de la muestra

La muestra fue de tipo no probabilística de sujetos voluntarios (Hernández, et al.; 2010), pues se invitó a las personas de la comunidad UNAM a participar en el taller. El grupo se conformó por 8 participantes mujeres de entre 22 y 43 años de edad (ver cuadro 15).

Nombres de las participantes⁵	Edad	Estado civil	Hijos	Escolaridad
Ema	22	Soltera	0	Licenciatura en Psicología (estudiante)
Alba	24	Soltera	0	Licenciatura en Psicología (estudiante)
Luz	25	Soltera	0	Licenciatura en Psicología
Susi	27	Soltera	0	Licenciatura en Psicología
Lara	29	Soltera	0	Licenciatura en Psicología
Lola	30	Soltera	0	Licenciatura en Psicología
Nina	32	Casada	1	Licenciatura en Psicología
Liz	44	Casada	2	Licenciatura en Medicina

Cuadro 15. *Perfil de la muestra*

⁵Se respetó el nombre real de las participantes, es por ello que se asignaron nombres ficticios con la finalidad de que los resultados y el análisis sean más claros.

5.5 Escenario

El taller se llevó a cabo en las instalaciones de la Facultad de Psicología, UNAM. El salón era amplio y tenía sillas y mesas fáciles de mover, ya que las sesiones en su mayoría se llevaron a cabo con un piso de foami. Además contó con buena iluminación y ventilación.

5.6 Procedimiento del taller

Etapa 1. Construcción de los instrumentos

Para llevar a cabo el taller, primeramente se realizó la construcción de instrumentos que permitieran llevar a cabo la evaluación de éste. La creación y elección de reactivos, estuvo dirigida por el equipo de trabajo integrado por: Mtra. María Isabel Martínez Torres y las estudiantes Lucía Irela Méndez Hernández y Rocio Ordoñez Pedraza. Los instrumentos finales consistieron en un cuestionario y una serie de frases incompletas que incluyeron reactivos relacionados con: autoconocimiento y autoestima, resiliencia y resolución de conflictos desde el buentrato y el maltrato en los vínculos afectivos (ver ANEXO 2. Instrumento: Frases incompletas y ANEXO 3. Instrumento: Cuestionario); los cuales se aplicaron al inicio y al final del taller.

Etapa 2. Invitación al taller

Se realizó la invitación al taller de “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buentrato” a través de carteles para la comunidad de alumnos/as y exalumnos/as de la UNAM, en los cuáles se especificó que la metodología a utilizar estaba basada en la Perspectiva de Género, la Terapia del Reencuentro, la Educación para la Paz y Derechos Humanos, así como el psicodrama. Además contenían los datos de contacto: la dirección del Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM), el teléfono y correo.

Etapa 3. Entrevistas y aplicación de instrumentos a las participantes

Las personas interesadas enviaron un correo o llamaron y así se les agendaba una cita para asistir al Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) ubicado en el sótano del Edificio C, de la Facultad de Psicología. El día de la cita se aplicaron los instrumentos y también se les realizó una entrevista.

Etapa 4. El taller

Una vez seleccionadas las personas participantes, se llevó a cabo el taller de “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buentrato”. El cual tuvo

una duración de 10 sesiones llevadas a cabo los viernes, cada una de 3 horas (dando un total de 33 horas).

Estuvo basado en metodología con Perspectiva de Género, además de la socioafectiva, reflexivo-vivencial y participativa; donde se trabajaron temas de maltrato y buentrato, resolución de conflictos, creencias del amor y resiliencia.

Cada sesión del taller tuvo una temática diferente y se iban adaptando dependiendo la sesión previa y las necesidades grupales. En el cuadro 16 se especifican los contenidos en cada sesión (para más detalles ver Anexo 4: Cartas descriptivas):

Taller de “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buentrato”	
Sesión/ Tema	Subtemas
1. Autoconocimiento. Recursos y necesidades	Encuadre Presentación y conocimiento del grupo Reconocimiento de recursos y obstáculos personales
2. Del maltrato al buentrato personal	Malestar y bienestar en mi vida Caminos de transformación de lo que no quiero a lo quiero
3. Del maltrato al buentrato: conectando con mis emociones	Emociones ligadas creencias que generan malestar en la vida Contratos de buentrato personales
4. Energía amorosa: cambio de creencias de maltrato a buentrato	Transformar el maltrato. Trabajando a favor del bienestar.
5. Seducción	Seduzco y me seducen
6. Creencias del amor	Historias de amor favoritas
7. El amor en la cultura	Creencias del amor aprendidas
8. Amor a sí misma	Proyectos de amor
9. Conflictos en los vínculos afectivos: recursos y obstáculos	Recursos y obstáculos para enfrentar conflictos
10. Conflictos en los vínculos afectivos ¿Cómo lo afronto?	Actitudes ante el conflicto Cierre del taller

Cuadro 16. *Temas abordados encada sesión del taller de “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buen trato”*

Etapa 5. Evaluación del taller

Al finalizar el taller, se citó a las 8 integrantes para nuevamente responder los instrumentos y realizar la entrevista final.

Los reactivos de los dos instrumentos contruidos (frases incompletas y cuestionario) permitieron realizar seis categorías de análisis que facilitaron la evaluación del taller (cuadro 17). Así pues, se hizo una comparación entre las respuestas de la aplicación inicial y final de los instrumentos para identificar: factores resilientes, factores de protección y factores de riesgo.

Ejes rectores	Categorías
Factores Internos	a) Autoconocimiento (Autoescucha emocional, manejo de emociones y qué está bien y mal en la propia vida)
	b) Autoestima (Reconocimiento y aprecio de sí misma y el reconocimiento de habilidades, fortalezas, virtudes, destrezas, defectos, debilidades y temores)
	c) Recursos y dificultades personales
Factores Externos	a) Características de los vínculos afectivos
	b) Necesidades amorosas en los vínculos afectivos
	c) Habilidades y dificultades para la resolución de conflictos en los vínculos afectivos

Cuadro 17. *Ejes rectores y sus categorías*

Es importante señalar que los Factores internos fueron todas las características a nivel personal que las participantes identificaron y los Factores externos fueron esas características identificadas para vincularse con otras personas.

Dentro de la categoría de Autoconocimiento lo que se evaluó fue la “Autoescucha emocional y manejo de emociones e Identificar qué está bien y mal en la propia vida” y para Autoestima se tomó en cuenta el “Reconocimiento y aprecio de sí misma y el reconocimiento de habilidades, fortalezas, virtudes, destrezas, defectos, debilidades y temores”.

Capítulo 6. Resultados

En este capítulo se describen los principales resultados obtenidos a partir de la aplicación inicial y final de los instrumentos (frases incompletas y cuestionarios) para la identificación de factores resilientes a partir del taller “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buentrato”.

Los resultados que se obtuvieron, como ya se especificó en el cuadro 17, se clasifican a partir de dos ejes rectores y sus categorías:

- Factores Internos
 - a) Autoconocimiento (Autoescucha emocional, manejo de emociones y qué está bien y mal en la propia vida)
 - b) Autoestima (Reconocimiento y aprecio de sí misma y el reconocimiento de habilidades, fortalezas, virtudes, destrezas, defectos, debilidades y temores)
 - c) Recursos y dificultades personales
- Factores Externos
 - a) Características de los vínculos afectivos
 - b) Necesidades amorosas en los vínculos afectivos
 - c) Habilidades y dificultades para la resolución de conflictos en los vínculos afectivos

A continuación, se describen los principales resultados encontrados en cada categoría tanto para la aplicación inicial como la aplicación final de los instrumentos:

6.1 Factores internos. Autoconocimiento

(Autoescucha emocional, manejo de emociones y qué está bien y mal en la propia vida)

Resultados iniciales:

Se encontró para esta categoría que hubo un reconocimiento de las características personales tanto positivas como negativas.

Resaltan Ema, Luz, Susi, Alba, Liz, Nina y Lara características positivas como el ser entusiastas, perseverantes, creativas, comprometidas, comprensivas, de buen trato, respetuosas tanto para ellas mismas como para las otras personas; les agrada su autoconfianza, la capacidad de empatía, el ser conciliadoras, claras y honestas, objetivas, autocríticas y empoderadas.

Asimismo, hubo una identificación de características que les generaron dificultades, por ejemplo, Lola resalta que “el ser educada” algunas veces era un problema en cuestión de marcar límites con otra persona.

Cuatro de las participantes identificaron características que tienen que ver con sus emociones; coincidieron Lola, Susi y Ema que experimentaron un cambio rápido de emociones en situaciones estresantes, que traía consigo una conducta impulsiva e intensa.

Pero también había problemas en cuanto al manejo del enojo y así lo expresó Luz; identificando que no le gustaba el ser muy explosiva cuando se enojaba mucho porque tendía a ser violenta y lastimar a las personas que la rodeaban: “Cuando me siento en riesgo, hiero a la otra persona, por el miedo a que me vea vulnerable y mi defensa es el querer agredir”.

Otras características que nombraron Lola, Luz, Alba, Liz, Nina y Lara, son en relación a ser pasivas, lo que generó frustración hacia que las cosas no salían como ellas querían y causaba que se molestara fácilmente.

Por otro lado, Lola señaló que una característica que le generó dificultad y que quería cambiar pero no sabía cómo, era en relación a la postergación. Decía que le tomaba mucho tiempo el decidirse a realizar las cosas y para que no tuviese problemas en elegir, lo que hacía era postergar: “No puedo tomar decisiones, tardo en elegir. Postergo mucho”.

Coincidieron Lola, Liz y Luz en que una característica personal que también les generó dificultad era en el ceder de más en las situaciones, pues las llevaba a evitar los contextos o escenarios problemáticos.

Igualmente, señalaron Alba, Liz, Luz, Nina, Lola y Lara que características como el ser inconstantes en sus objetivos, las llevó a sentirse inseguras y a desconfiar de ellas mismas, pues eran muy autoexigentes y tenían pensamientos negativos.

Resultados finales:

Se encontró en los resultados finales que, para todas las participantes el haber conectado con ellas mismas les generó un reposicionamiento en cuestión a su bienestar. Mencionaron como parte de su autoconocimiento la capacidad de amar y seguir amándose a partir del cuidado y respeto; y también el tener equilibrio entre sus necesidades gracias al poder decir lo que ellas querían. Respecto a esto, mencionó Nina que le ayudó el “Respirar y escuchar ¿qué quiero realmente?”

Lola se dio cuenta que el cambiar es un poder para ella y Nina mencionó que lo era también “el querer seguir avanzando aunque se presenten obstáculos”.

Dos más coincidieron en que hubo un cambio para bien en relación a su confianza, dijo Susi “Ahora valoro muchos aspectos de mi persona, mi energía, fortaleza y diálogo conmigo es fundamental para mi autoconfianza” y complementó Lola “Confiar en que lo que decidida va a estar bien y buscar que lo que elijo tenga que ver con lo que quiero y con mi bienestar”.

Un resultado sumamente importante fue en relación a cómo reaccionaban en un principio al enojarse. Ema y Luz mencionaron que antes del taller se mostraban agresivas o violentas, pero que a través de los procesos vividos, el enojo ya no llevaba a la violencia; señalaron que habían “nuevos ojos” para ver las diversas situaciones que vivían porque se dieron cuenta de su poder para seguir cambiando y que a partir del taller, aprendieron como herramienta el darse tiempo para reconocer la emoción, de respirar conscientemente para tranquilizarse y así poder enfrentarse a la problemática pero desde una posición de buentrato, de cuidado propio.

Si bien el trabajo llevado a cabo en el taller permitió visibilizar los anteriores resultados, hubo personas que se dieron cuenta que todavía sentían un malestar propio pero que se comprometían a seguir trabajando; por ejemplo, Liz dijo “Aún me cuesta un poco mirarme y dejar de mirar a los demás”, lo que seguía ocasionando desconfianza de sus

capacidades, y complementó Luz que al sentirse todavía insegura de lo que podía lograr, le provocaba ser imponente, rígida y exigente con ella.

Lola, Lara, Alba y Nina mencionaron que les seguía molestando su inconstancia para realizar las cosas pese a saber que eran primordiales para su bienestar emocional. Nina se dio cuenta de que se desvía de sus objetivos muy rápido “por lo cual me suelo enojar y hago berrinche” y comentó Alba “quiero que me traten como quiero y me olvido de escuchar la voz de los demás”.

6.2 Factores internos. Autoestima

(Reconocimiento y aprecio de sí misma y el reconocimiento de habilidades, fortalezas, virtudes, destrezas, defectos, debilidades y temores)

Resultados iniciales:

En esta categoría, se encontró en su gran mayoría que las participantes reconocían en ellas más áreas de oportunidad, defectos o temores, que habilidades y fortalezas.

Primeramente Nina reconoció que el creer en ella, el tratar que sus necesidades y objetivos sí sean cubiertos y no abandonarlos, fue un aspecto fundamental.

También señalaron Ema y Luz que una parte importante del apreciarse a sí mismas fue el colocarse en primer lugar y hacer las cosas por ellas, donde su capacidad de autocuidado fue primordial para lograr esta apreciación. Por ello, el llevar a cabo una buena alimentación, el hacer ejercicio y el bailar, fueron parte de su rutina de bienestar.

Reconocieron 3 participantes que un aspecto fundamental dentro de su estima personal tenía que ver con la falta de ser prioridad ellas mismas. Lola mencionó que se preocupaba por otras personas antes que por ella; Ema decía que no se respetaba y por ello se violentaba y Alba comentó que el reprimir sus sentimientos, ocasionaba le diera la razón a terceras personas.

Además, Susi reconoció que las comparaciones que a veces hacía de ella misma le generaban inseguridades y también le ocasionaba no lograr sus metas, pues era muy exigente con el proceso que seguía respecto a lo que quería obtener.

Luz señaló que un área de oportunidad en la que estaba interesada en trabajar era en su carácter, reconoció que tenía un carácter fuerte y aunque lo trataba de modificar, le gustaría tener herramientas que le permitieran ser más empática; además de conocer formas de comunicación alternas a las que ya sabía para llegar a acuerdos.

Así pues, la aplicación llevada antes del taller visibilizó por un lado que, a las participantes les gustaba su autoconfianza, pero por otro lado, el ser muy exigentes con ellas mismas, las llevaba a identificar que obviamente esta confianza no era total.

Resultados finales:

Coincidieron todas las participantes en que su confianza estaba más reforzada, valorada y visibilizada a partir de vivenciar el taller.

De las fortalezas que se reconocieron, resaltaron la capacidad de seguir amándose y escuchándose y el seguir confiando apreciando sus capacidades. El autoconocimiento, la actitud de cuidado y respeto hacia ellas, también fueron características nombradas como fortalezas.

Pese a que había temor a decir lo que querían o necesitaban, señaló Ema que una habilidad desarrollada fue el “poder decir lo que quiero”, y mencionó Liz el “Tener equilibrio entre mis necesidades y de los otros”.

Se reconoció que todas las participantes estaban siendo más asertivas en cuanto a validar sus necesidades y también en comunicarse con las demás personas.

No obstante, se encontraron algunas áreas de oportunidad para tomar en cuenta. Por ejemplo, Susi mencionó que su estancamiento y su inconstancia son peculiaridades que le molestaban todavía, aunque en menor medida.

Señalaron Nina y Lara que el retroceder y no aprovechar oportunidades les seguía causando una sensación de maltrato propio.

Coincidieron Ema, Luz, Lola, Alba y Liz que la descalificación, el centrarse todavía en la autocrítica, el descuidarse, boicotearse, faltarse al respeto y dejar pasar la vida, eran cosas que les generaba malestar y querían seguir trabajando todavía en estos aspectos.

6.3 Factores internos. Recursos y dificultades personales

Resultados iniciales:

Las participantes en su mayoría mencionaron más dificultades que recursos, ya que si bien éstos eran nombrados; no eran así utilizados.

Algunos de los recursos que nombraron fueron el ser flexibles y adaptables en las diversas situaciones de vida, el ser reflexivas, comprensivas, el amarse, la escucha tanto propia como de las demás personas, que se respetaban y se responsabilizaban de sus decisiones, el conocimiento propio que tenían; que se cuidaban y se procuraban en las necesidades y objetivos que se proponían.

Si bien, se reconoció como fortaleza el conocimiento propio, se identificó como problema el poder estar con ellas mismas para escucharse, priorizarse, prestarse más atención y reconocer sus capacidades y posibilidades, e incluso el poder amarse, sentirse valorada y respetarse. Esto se visibilizó al preguntarles a ellas qué necesitaban y responder:

- Lara: Conocerme
- Susi: Ponerme acuerdos que involucren cada punto y llevarlos a cabo
- Lola: Hacer las cosas sin temor, con confianza y generarme un proyecto
- Nina: Escucharme, confiar en mí. Llevar acciones concretas, estar conmigo
- Ema: Dejar de querer ser perfecta ante los ojos de los demás
- Liz: Organizar mis tiempos y dinero, priorizarme
- Luz: Reconocer mis capacidades y posibilidades
- Alba: Prestarme más atención

Coincidieron todas en que había falta de claridad para comunicar lo que querían; ya que las otras personas no sabían qué deseaban pues no eran asertivas; lo que ocasionó que algunas veces no llegaran acuerdos ni con ellas mismas, ni con otras personas.

Respecto a esto, mencionaron que una gran dificultad que tenían era acerca de saber sus necesidades. Dijo Nina que una dificultad se centraba en el “cubrir el deber ser”, pues los ideales de lo que aprendió o le dijeron que estaba bien y la lucha de poder le impedía colocarse en el amor y resolver sus necesidades. Esto le ocasionaba no tener claros los límites; pese a que ella reiteraba que uno de sus recursos era el poner límites

justamente para llegar a acuerdos. Por otro lado, mencionó Alba que se “dedicaba a cumplir demandas” externas y esto no le permitía pensar sobre sus propias necesidades; Liz señaló que le quedaba de tarea reflexionar acerca de sus necesidades.

Había dificultad en el atreverse a disfrutar, no se contaba con una escucha ni confianza propia total; lo que ocasionaba que no se prestaran la atención necesaria. También había miedo de hacer las cosas y culpa por decir lo que pensaban, sentían o se hacían y así lo expresó Lola “A veces pienso que no me merezco las cosas, tanto buenas como malas. Tengo de miedo de defraudar a la gente, pues sino los lastimo. O cuando tomo decisiones sin pensar en los demás, la gente me ve como egoísta”.

Finalmente, Liz mencionó que una gran dificultad que incluso fue percibida como un obstáculo relacionado a su amor propio, era que su vida se había regido desde la frase “te quieren ayudar, aunque te maltratan”, y esto debido a que no sabía cómo ser asertiva y expresar lo que sentía.

Resultados finales:

En esta parte, las 8 participantes resaltan recursos desarrollados gracias al taller y se nota la diferencia a la primera aplicación de los instrumentos, pues se señalaban más dificultades. También mencionaron que el poder reconocer estos recursos y creérselos, les ayudó a confiar más en ellas y en lo que eran capaces de hacer.

Señalaron todas las participantes que una clave fundamental para reconocer sus procesos personales y también relacionales, fue el aprender a escucharse. Al respecto, mencionó Lola que el escucharse le ayudó a saber lo que ella quería hacer y a no juzgarse mucho, claves para sentirse más relajada y fluida; agregó Nina que le ayudó el estar disponible al cambio.

Otros recursos en los que todas coincidieron fue en el ser compasivas, comprensivas y reflexivas con ellas; pues esta forma de irse aceptando favoreció el identificar lo que deseaban y necesitaban en ciertas situaciones y áreas de su vida, a poder comunicarlo y no sentirse mal por lo que la otra persona opinaba al respecto.

La comunicación fue otro de los recursos que se mencionaron por parte de las 8 participantes. Susi dijo que el poder comunicarse con ella misma y con la otra parte, le ayudó a negociar las dificultades desde un buentrato, lo que le ahorro muchos conflictos con su expareja. El comunicar, le permitió a Liz ser capaz de poner límites a sus hijas y se atrevió a solicitar lo que necesitaba en cierto momento, pese a que le daba miedo la reacción de las otras personas.

Señalaron Lola, Ema y Nina que el autocuidado como una toma de decisión para querer estar bien con ellas mismas fue fundamental. Nina dijo que el verse a sí misma sin depender del otro y el saber quién era ella, le ayudó a bientratarse en muchas situaciones difíciles que experimentó a lo largo del taller, por ello dice "si es algo que quiero y me trae bienestar, ¿por qué no?".

Susi y Lara mencionaron que valoraron mucho el tenerse paciencia. Luz, Alba y Liz coincidieron en que el haber estado disponibles para vivir los procesos, el espacio grupal y el no cerrarse a una sola opinión, fueron grandes recursos.

Ema y Luz dijeron que un recurso muy validado por ellas fue el vivir sus emociones; así pues, Ema mencionó que el ubicar y tener claridad de sus sentimientos le ayudó, aunque reconoció que le seguía costando un poco de trabajo lidiar con el enojo.

Dijo Luz que el ser resiliente lo tomó como un recurso personal "sí me caí, pero estoy saliendo adelante". A Ema le ayudó el ejercitarse para pensar y tomar decisiones.

Lola señaló que los recursos desarrollados también fueron facilitados por el proceso de terapia individual que ella llevaba y también por el apoyo y las experiencias de vida de las compañeras. Mencionó Nina a la empatía, no sólo como recurso que aplicaba con las demás personas sino también con ella misma.

Alba resaltó como recurso el querer aprender y el gusto por el día de la sesión; ya que era una motivación estar presente con las demás compañeras.

Además se mencionó al humor, la capacidad de reír sinceramente, la creatividad, el darse permiso de estar y no sentirse aisladas o ajenas a lo que se mencionara, la

sociabilidad, el compartir, el verse reflejadas en algunas de las compañeras y el buentrato como recursos también identificados por las participantes.

Aun ya visibilizando, reconociendo y validando sus recursos, las participantes resaltaron dificultades en ellas, aunque se presentaban en menor medida.

Por ello, un obstáculo que mencionaron Ema, Liz y Alba fue respecto a cómo vivían el enojo. Ema trataba de calmar este enojo aunque algunas veces no podía y Alba seguía viviéndolo en forma de berrinches, los cuales seguían presentes aunque en poca medida, sobre todo cuando las demás personas no cumplían con lo que ella quería, pues se enojaba y era algo egoísta.

Nina dijo que era un obstáculo para su bienestar el miedo originado por lo que otras personas pensarán de ella y también el que pudiera volver a lo mismo de antes, a dejarse al último.

Susi identificó como obstáculos la impulsividad en sus acciones y el no darse tiempo para reflexionar. Lara dijo que el no expresar las cosas le causaba incomodidad y el seguir siendo exigente, le generaba malestar. Finalmente, Alba dijo sentirse insegura y confundida porque nuevamente se estaba conociendo.

6.4 Factores externos. Características de los vínculos afectivos

Resultados iniciales:

Para las participantes, los principales vínculos afectivos con los que tenían relación eran la familia primaria: papá y mamá, hermanas y hermanos, hijas e hijos y tíos; pero también había un lugar importante para la pareja y las amistades.

También se encontró que un vínculo afectivo significativo para ellas era el o la terapeuta, e incluso se nombraron a ellas mismas como uno.

Resaltaron como características de los vínculos afectivos que eran “humanos con defectos y virtudes”, personas cariñosas, honestas y sinceras, importantes para la vida ya que representan un apoyo, por lo cual el cuidar el vínculo era importante. Y en este cuidado que tienen en los diversos vínculos, señalaron que les escuchan, acompañan, y

se muestran tal cual son; expresando su amor incondicional de una manera sincera y cordial.

Pero, aunque existen diversos vínculos afectivos que son significativos; era con ellos que, al tener esta íntima relación de afecto, se daban mayormente conflictos.

Así pues, se encontró que las participantes en su mayoría, tenían y querían resolver conflictos principalmente con su mamá, su papá y su pareja.

Coincidieron Susi, Ema, Lola y Nina que el conflicto que querían trabajar estaba vinculado con su pareja o expareja. Lola y Nina mencionaron haber finalizado su noviazgo; por eso Lola quería trabajar las culpas que tenía por aquello que no hizo bien en su relación, ya que había veces en que no se resolvían los problemas que como pareja tenían. Por su parte, Nina quería trabajar en este vínculo porque su relación era violenta; y deseaba lograr el aclarar lo que quería y poder elegir, al igual que el tratar de entender como lo vivía la otra parte.

Dos más querían trabajar la relación con su actual pareja; Ema dijo que su novio era la persona con la que más convivía y por ello, cuando había conflictos, no sabía cómo solucionarlos pues creía que solo el punto de vista propio era válido y deseaba ser más empática y saber escuchar, así como encontrar nuevas formas de expresar lo que ella pensaba. Susi mencionó que quería trabajar el conflicto con su pareja para no ceder de más; porque esto le complicaba el llegar a una negociación o un acuerdo que los beneficiara.

Alba, Lara y Susi querían trabajar en el vínculo sus padres: Alba quería que su relación con ambos padres se diera en un ambiente de respeto y comunicación, puesto que el problema radicaba en cumplir expectativas y normas de ellos, y no eran capaces de reconocer ideales y posturas diferentes.

Susi señaló que el vínculo que quería trabajar era con su papá, por la distancia que había con él.

Lara agregó que además de trabajar con la relación que tenía con su padre, también quería trabajar el conflicto con sus hermanas para lograr una mejor comunicación, que no fuera unidireccional y donde la convivencia fuera desde el buentrato.

Luz y Liz no tenían definido el vínculo en el que querían trabajar, pues estaban centradas en sus conflictos personales.

Resultados finales:

En esta categoría se encontró que las características mencionadas en la primera aplicación eran muy parecidas a las nombradas en la aplicación final. Así pues, las ocho participantes coincidieron en que sus vínculos afectivos eran agradables, importantes, que valoraban las emociones y que además de ser personas cariñosas, también eran cuidadoras, esforzadas, diversas y disfrutaban en conjunto de la vida.

Recordando un poco, el taller también permitió que las participantes pudieran trabajar un conflicto que tuvieran con un vínculo significativo e incluso, Alba y Lara tuvieron la posibilidad de poder llevar a cabo una resolución de conflictos con vínculos secundarios.

Las 8 participantes sí pudieron llevar a cabo este proceso; mencionaron Susi, Lola, Nina y Liz que el vínculo trabajado fue con su pareja; pudieron crear mejores formas de comunicación, a partir de hablar y expresar lo que sentían, querían y pensaban; esto a partir de escuchar a la otra persona, de ser más comprensivas, lo que a su vez generó que ellas se sintieran más tranquilas, pues buscaban el bienestar de ambos.

Respecto a esto, mencionó Susi que durante el taller se desarrollaron muchos problemas con su pareja y hubo una separación, pero le sirvió este tiempo a solas porque pudo replantearse las cosas, y al volver otra vez a la relación, por fin expresar lo que sí le gustaba y lo que no, además de asumir responsabilidades.

Relató Liz que el vínculo que trabajó fue con su esposo y se dio cuenta que es posible una separación, pero que en ese momento contaba con herramientas y habilidades para salir adelante y no quedarse instalada en el dolor como le pasó con una separación anterior, dijo “descubrí que revisarme me permitió revisar mis sentimientos y ahora me doy cuenta que sí lo amo, mas no lo necesito, como era antes”.

Lola mencionó haber logrado trabajar el conflicto con su ex pareja, esto a partir de resignificar el enojo que sentía hacia él por haberse ido, ya que lo vivía como traición y abandono. Esto porque en su relación, ella era la cuidadora y la que siempre estaba presente; situación que le dolió pero que le permitió darse cuenta que no era el momento para estar con esa persona.

Ema señaló que el vínculo trabajado fue con su madre, donde logró entender que no es mala, sino que estaba colocada desde el sacrificio “yo deje todo por ustedes”, pero ahora trataba de no sentirse culpable poniendo límites, lo que le ayudó a disfrutar del acercamiento con su madre.

Por otro lado, Susi, Lara y Alba trabajaron el vínculo con sus padres. Susi señaló que desde hace 14 años no veía a su papá porque se fue y el trabajo en el taller le permitió aceptar por qué se fue. Ella decidió cortar toda clase de relación con él, sí perdonando pero ya no aceptando a su padre nuevamente en su vida, puesto que la dinámica de relación ya era muy difícil, no podía comunicarse de una manera agradable con él.

Alba pudo trabajar en la vinculación con ambos padres, en un principio se llevaban muy mal pero el ir entendiendo que ellos esperaban la perfección en las cosas y el aceptar que ella no podía llenar esas expectativas, la hizo sentirse más tranquila. Dijo que su padre “esperaba una hija perfecta, pero no lo soy, ni él tampoco”. Asimismo, señaló que ya no se iba a culpar por ser diferente y que no iba a cambiar por querer cumplir expectativas de los demás. También mencionó que la relación con su hermano estaba más fortalecida.

Finalmente, Lara esperaba resolver el conflicto con su papá pero el mismo no llegó a una solución. Ella dijo que sin querer y respecto a la relación con sus hermanas, hubo un cambio para bien, donde se volvieron más íntimas y cercanas, expresaban lo que sentían y además, pudo poner el límite al no vincularse con ellas como si fueran sus hijas. También se dio cuenta de que era muy maltratadora y comentó que aunque en su relación de pareja no había conflicto, hubo cambios que la hicieron mejorar.

6.5 Factores externos. Necesidades amorosas en los vínculos afectivos

Resultados iniciales:

Para la categoría de necesidades amorosas, las participantes en su mayoría reconocieron que vivían el amor desde una obligación, una entrega total, en el cual todo era sacrificio por la persona amada. Es decir, la experiencia de amor que tenían estaba marcada desde lo cultural y lo tradicional: el amor romántico.

Partiendo de este punto, Lara dijo que ella amaba desde la posesión: cosificar y dejarse cosificar.

Liz señaló que tenía un concepto aprendido del amor. Identificó ser una persona para los demás pero no para ella, cuando debió haber sido al revés “primero está mi salud”.

Ema amaba al ser fiel, identificó que era un ser para el otro: hacía y dejaba de hacer para el otro. Se sentía amada y valorada cuando la otra persona también dejaba de hacer cosas por ella y entraba en conflicto cuando esa otra persona no hacía lo que ella quería.

Alba se dio cuenta de que amaba desde la idealización, viendo a la otra persona como maravillosa y perfecta, así como tratando de entregarse completamente, de compartirlo todo, e incluso dejando de lado los propios ideales.

Luz, Ema, Liz, Lara, Alba, Nina, Susi y Lola identificaron en la relación que tenían con sus vínculos, las siguientes necesidades amorosas:

Resaltaron la necesidad de amor desde este amar y que les amen; también el tener recíprocamente la atención, el afecto y la valoración de la otra persona; el que se pudieran sentir escuchadas, acompañadas, comprendidas, en confianza y respetadas; así como el poder disfrutar y compartir el espacio y tiempo. También había la necesidad del contacto tanto físico y erótico, como forma de cuidar la relación.

Resultados finales:

En esta categoría, todas las participantes lograron visibilizar lo que entendían ellas por amor y cómo lo estaban viviendo, al relacionarse con otros vínculos afectivos que les provocaban necesidades por querer cumplir estos ideales.

Algunas de las creencias del amor que resaltaron durante el taller fueron:

- “Una entrega cien por ciento, no importa que duela”
- “El amor todo lo vencerá”
- “Sin él no puedo vivir”
- “Si te duele entonces sí es amor”
- “No dejaré de luchar por ti”

Respecto a estas creencias, Ema y Lola se dieron cuenta de que vivían el amor desde lo incondicional. Lola ubicó que una de sus creencias de amor era el pensar que tenía que estar ahí para el otro incondicionalmente y logró cambiar esta idea al darse cuenta que también podía poner límites y darse espacio y tiempo para ella, ser libre. Mencionó Ema que una necesidad amorosa era que todo tenía que ser perfecto; lo que la llevó a vivir el amor tradicional con la idea de que la mujer era para el otro y su amor puesto en el otro, pues decía “como creía que así tenía que ser, así lo hacía”.

Comentó Ema que además de ser el amor incondicional lo veía basado en el sacrificio; pero, logró cuestionarse todo y trató de transformar la creencia de que el amor hacia ella sí era incondicional.

Nina había aprendió formas de amar vinculadas a la violencia y al control, lo que le generó la necesidad de sentirse en su relación de pareja cuidada y protegida, además de creer que una pareja era para toda la vida y se tenía que salvar la relación a toda costa; esto dificultó su relación y llevó a una ruptura. Pero se dio cuenta de que puede ella también cuidar y apapachar a la otra persona y elegir algo diferente.

Susi comentó que hubo un reposicionamiento en la forma en la que veía al amor; señaló que es algo que complementa, no es lineal y da permiso de conocer distintas formas de amar; por lo que logró decir aquello que no le gustaba, validando lo que sí quería y lo que no, pues había oportunidad de hablarlo en pareja gracias a una mejor comunicación.

Luz, Lara y Liz coincidieron al identificar que sus necesidades amorosas estaban también relacionadas a la idealización del amor demostrado en este caso, por sus parejas. Respecto a esto, Luz pensaba que para sentirse querida y amada, su pareja debía hacer cosas extraordinarias para demostrarlo; por eso, ella estaba trabajando en las

expectativas que tenía y en tratar de entender los códigos amorosos de cada quien. Liz dijo que el amar era una tarea de vida y ya le iba restando a esta idealización en la que el amor en la mujer, se manifestaba como “una entrega al 100 aunque duela”, lo que traía como consecuencia el ceder todo el tiempo. Pero ahora su forma de ver el amor, era más real, más expresiva, había respeto y estaba más disponible a que se acercaran a ella.

Alba se dio cuenta de que veía el amor como un estereotipo, donde la mujer era la entregada a los demás y que “si no te valoraban en algún momento, esperar porque algún día lo harán” era una creencia que la lastimaba mucho. Ella logró empezar a escuchar sus necesidades, negociar y tratar de ser igualitaria en sus relaciones.

Finalmente, las participantes dijeron que sus necesidades amorosas estaban priorizadas en:

- Ema: “De equidad y respeto”
- Lola: “Cercanía, compartir, crecer y sentir tranquilidad”
- Lara: “Que me dejen ser”
- Susi: “Ejercer mi afecto con contacto físico y con palabras”
- Luz: “Contacto físico, que me escuchen y acompañen”
- Alba: “Que me respeten, me den escucha y confianza. Yo también tengo necesidad de brindar esto pero responsablemente, escuchándome si quiero o no hacerlo”
- Liz: “Ser correspondida lo más igualitariamente posible”
- Nina: “Estar tranquila”

6.6 Factores externos. Habilidades y dificultades para la resolución de conflictos en los vínculos afectivos

Resultados iniciales:

Esta última categoría, en los resultados iniciales se encontraron nuevamente en todas las participantes, más dificultades que habilidades para la resolución de conflictos.

Una habilidad nombrada por todas fue saber escuchar a la otra persona, buscando llegar a un acuerdo beneficioso para ambas partes.

Respecto a los obstáculos, dijo Lara que algo que le dificultaba la resolución de conflictos era el orgullo, pues no estaba dispuesta a dar el primer paso si el otro no lo daba.

Ema mencionó que al vivir el conflicto como un desacuerdo o mal entendido, se molestaba y esto ocasionaba muchas veces que dejara de escuchar a los demás para evitar discutir.

Susi señaló que tenía conflicto en relación al control pues le costaba soltarlo; lo que le generaba incertidumbre o sensación de inseguridad al no tener certeza de lo que iba a suceder.

Alba, Liz, Lola, Nina y Luz coincidieron en que evadían la mayoría de las veces los conflictos, no los enfrentaban o lo platicaban con alguien más para conocer otros puntos de vista. Menciona Lola que tomaba el rol de la cuidadora, de ser la que resolvía, procuraba y estaba ahí; lo que afectó la relación y a su vez la desgataba a ella, pues asumía responsabilidades que no le tocaban y el otro asumía responsabilidades de ella.

Resultados finales:

Resaltaron todas las participantes que el taller superó sus expectativas y por ello las habilidades que aprendieron y desarrollaron fueron muchas; resaltaron la comunicación como medio para negociar y el llegar a acuerdos como habilidades primordiales.

También les fue importante la escucha tanto personal como relacional para saber qué estaba generando el problema, saber cómo se estaban sintiendo todas las personas afectadas y el no criticar o menospreciar lo que se estaba escuchando; como lo ejemplifica Nina "es importante mirarme, escucharme y ser leal conmigo misma para saber lo que quiero y así poder decirlo".

Señalaron Luz y Liz que si se tienen presentes los conflictos se pueden ver diversas alternativas, y Susi concluye "si hay una solución, vamos a encontrarla".

Fue importante para Ema el alejarse del conflicto y respirar conscientemente para sentirse tranquila o para buscar ayuda.

Además, Alba y Lola reconocieron la importancia de que al poder ser ellas mismas y de cuidarse, podían hablar acerca de sus intereses propios y así expresar con facilidad sus necesidades.

Otras habilidades mencionadas fueron:

- Lara: “Que ahora gracias a mi autoconocimiento tengo otros ojos”
- Susi: “Que puedo analizar el problema, y hablarlo, comunicarlo y buscar las formas de estar cada día mejor”
- Lola: “Cuando logro decir lo que quiero y se puede llegar a acuerdos o a una posición que no implique daño a ninguna de las dos partes”
- Ema: “Concluyo y puedo pasar a otra cosa”
- Liz: “Que he aprendido a expresar mi sentir y a pedir”
- Luz: “Intento entender que me molesta, tranquilizarme y hablarlo”
- Alba: “Que al final busco responsabilizarme de mis decisiones y emociones”
- Nina: “Poder expresar con facilidad lo que necesito y aceptar el NO de los otros cuando no es posible”

Además lograron identificar desde su vivencia en el taller, el lugar desde el cual estaban colocadas ante el conflicto. Alba, Ema, Luz y Liz visibilizaron que su lugar era desde la evitación y la negación, lo que a largo plazo les provocaba quedarse estancadas, no solucionar nada, sentirse angustiadas y con temor a lo que podría pasar; ya que eran conscientes de que el conflicto seguía creciendo. Luz señaló que por miedo no se movía, no actuaba; y mencionó Alba que no los enfrentaba pues decía “si no los veo, no están” y se daba la vuelta.

Lola y Nina estaban colocadas en la sumisión, en que la otra persona decidiera todo, pues no querían afectar el vínculo; lo que ocasionaba muchas veces callarse su opinión, terminar enojadas o llorando.

Susi estaba colocada en la imposición, más a la defensiva, en el “yo tengo la razón”; y esto porque no le gustaba escuchar su tristeza.

Lara identificó estar en la solución de conflictos entre la sumisión y al ser muy impulsiva y tratar de establecer una armonía en la relación, también se colocaba en la imposición.

Por ello, algunas de las dificultades para llevar a cabo esta resolución de conflictos que identificaron fueron:

- Lara: “Mi impulsividad, aunque ha bajado considerablemente”
- Susi: “Ahora me sucede que puedo estar sensible, eso quizás me incomode un poco, pero brindo soluciones”
- Lola: “Que en ocasiones los evito o niego”
- Ema: “No comprender”
- Liz: “Que tal vez no soy tan clara o tal vez no interpreto adecuadamente al otro”
- Luz: “Me enoja aunque ya no reacciono con violencia ante mi enojo”
- Alba: “Que rápido me enoja”
- Nina: “No los tomo en cuenta hasta que son un gran problema”

Los anteriores resultados encontrados en la aplicación final de los instrumentos, nos ejemplificaron una serie de características que más que aplicadas, beneficiosas, visibilizadas o que ayudaron o permitieron el diálogo ya sea para su bienestar o el del vínculo; fueron vistas como maltratadoras o no notadas e invisibles, pues las participantes en su mayoría, sabían que contaban con ciertas herramientas o recursos ya sea personales y relaciones, pero no los llevaban a cabo en medida de cómo los fueron nombrando. Es como si hubiera un temor a lo que pudiera pasar si se hubieran atrevido a realizar ciertas cosas desde lo que querían o necesitaban, porque lastimosamente no sabían qué era eso que querían y qué necesitaban para su bienestar y su vida. Y las que sí lo sabían, no eran asertivas con las demás personas para tratar de comunicarlo desde el buentrato.

Es a partir del trabajo llevado a cabo en el taller de “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buentrato” que tuvo 10 sesiones con diversos temas (desglosados en el capítulo 6), en donde gracias a los procesos, las experiencias, las reflexiones y la toma de consciencia originada en ese espacio; hubo un reposicionamiento, un darse cuenta y una reflexión que visibilizó aquello que les molestaba, tanto de ellas mismas como de las otras personas, en relación a la resolución de conflictos.

Se pudieron nombrar más recursos y habilidades personales como la escucha, comunicación, diálogo, negociación y el llegar acuerdos como parte de estas herramientas y habilidades que fueron desarrolladas dentro del taller.

Es importante también subrayar que todas las participantes señalaron que el grupo fue fundamental a la hora de compartir y abrirse; lo cual era en sí un recurso importante como lo señaló Liz “el verme espejeada en las demás, el sentir que no solo me pasaban a mi ciertas cosas, era más fácil para comprender y enriquecerme”.

Por ello, algunos recursos grupales que se encontraron son el modelo del buentrato manejado desde el respeto, la escucha a las compañeras y a las facilitadoras, el sentir a las personas, el conectarse con el tema, vivenciar y querer aprender. También se encontró que el compartir el gusto de estar en ese espacio, el no sentirse aislada o ajena a lo que mencionaran, el no sentirse juzgada, el apoyo encontrado, el entorno de amor que se sentía; así como verse reflejada en las experiencias de vida de algunas de las compañeras (pues se sentía que no solo a ellas les pasaban ciertas cosas); facilitaron el comprender, enriquecer y visibilizar su propia experiencia y diferencias.

Para terminar, es necesario señalar que el taller de 33 horas permitió empezar o retomar una serie de procesos para el bienestar propio de las participantes y desarrollar herramientas que les permitieran llevar a cabo una resolución de sus conflictos en vínculos activos desde un buentrato, lo cual se nota en la aplicación final; así pues permite también visibilizar las áreas de oportunidad a tomar en cuenta para seguir trabajando.

Capítulo 7. Discusión

En este capítulo se discuten los resultados obtenidos y su relación con la investigación teórica expuesta en los anteriores capítulos.

Primeramente, hay que resaltar la importancia de aprender a validar y manejar las emociones como parte importante del autoconocimiento la validación y manejo de las emociones (Barudy y Dantagnan, 2005, 2011; Sanz, 1990, 1995, 2000, 2007; Mantilla, 2001; OMS, 1997) y en especial, de las emociones que generan malestar o dificultad para tomar decisiones; pues algunas se pueden expresan con violencia ya sea hacia la persona misma o hacia las demás, como forma de maltrato (Sanz, 2000). Por ello, es fundamental el desarrollo de herramientas que permitan reducir reacciones negativas que acompañen situaciones de riesgo (Munist et al., 1998; Rutter, 1987; como se cita en Andrade y Da Cruz, 2011). Por ejemplo, el uso de la respiración de manera consciente para atender y escuchar lo que una emoción genera y el poder transformarla; es una manera de cuidado propio (Nhat Hanh, 2011).

Otro aspecto que se distingue es en relación a las características que están asociadas a los roles y estereotipos de género que fomentan el “deber ser mujer” (Lagarde, 2000; Rodríguez et al., 2010); tales como el mostrarse pasivas ante otras personas, que postergan y ceden en situaciones que son importantes.

En este sentido, la mayoría de las mujeres (Coria, 1996) renuncia a sus propios intereses para dar paso a los de las y los demás; ya que a nivel cultural, se les educa a sacrificarse y darlo todo por la otra persona sin tomarse en cuenta primeramente; creando así jerarquías que impiden la paridad y que algunas mujeres sean colocadas, o ellas mismas se coloquen, en un lugar de subordinación. Y este ceder se identifica como un factor de riesgo, pues eleva la probabilidad de dañar la salud, por ejemplo, a la autoestima (Munist et al., 1998; Sanz, 2004).

El asumir una mayor responsabilidad para cubrir necesidades, tener una mayor claridad de lo que se quiere al escucharlas y así poder comunicarlas a otras personas, además de validar intereses; son características que permiten poner límites (Henderson y

Milstein, 2005; Sanz, 1990, 1995, 2000, 2007). Esto ayuda a mejorar la confianza de las mujeres pues reconocen que tienen derecho a tener intereses propios, a proponerse objetivos y estar dispuestas a sostenerlos, lo que forma parte de su bienestar y responsabilidad de la vida propia (Coria, 1996).

También ayuda a las mujeres el escucharse y tomar en cuenta sus necesidades, como forma de trabajar en un “ser-para-sí” (Lagarde, 2012); pero la falta de ser prioridad, valida la idea de lo que social e históricamente es parte del rol de las mujeres: el realizar actividades a partir de colocar en el centro de sus vidas a los otros y las otras (Lagarde, 1996, Coria, 1996) y no a ellas mismas. Además la autoestima está en función del ser para otro/a y ocasiona que muchas mujeres se coloquen en un lugar de inferioridad, de subordinación, que provoca relaciones jerárquicas de dominio-sumisión (Coria, 1996; Sanz, 1990, 2014).

La falta de comunicación asertiva en las mujeres actúa como un factor de riesgo (Ugarte, 2001; Munist, et al., 1998) que impide expresar lo que se quiere, siente o necesita; pues debido a la construcción de género, se ha aprendido que la palabra de la mujer tiene poco valor (Sanz, 1990).

Por ello, es importante trabajar en el aprecio de las capacidades, habilidades y cualidades personales y fomentar el amor propio, para fortalecer la autoestima (Lagarde, 2000, 2001; Branden, 1997; Vanistendael, 1991, como se cita en Ugarte Díaz, 2001; Mellillo y Suárez Ojeda, 1997, 2002; como se cita en Simpson, 2008; Martínez, 2016).

Respecto a los vínculos afectivos, se identifica a la madre y el padre como las primeras figuras de apego significativas (Pappalia, Wendkos y Duskin, 2009); pero son también con las que frecuentemente se dan conflictos.

La falta de empatía, de escucha y el ceder de más, complica la comunicación asertiva y el negociar para llegar a acuerdos; elementos fundamentales para la resolución de desde la noviolencia y el buentrato (Cascón, 2001; Vanistendael, 1991, como se cita en Ugarte Díaz, 2001; Barudy y Dantagnan, 2005, 2011; Munist, et. al., 1998; Sanz, 1990, 1995, 2000, 2007; Henderson y Milstein, 2005; Martínez, 2016).

Respecto al amor, el vivirlo desde una obligación, una entrega total, una posesión, ser para otro, idealizarlo y esperar que la persona amada sea maravillosa y perfecta, son características que refuerzan el modelo del amor tradicional o llamado amor romántico (Lagarde, 2001; Bosch y Ferrer, 2013; Fundación Mujeres, 2001, García, 2017; Peña, Ramos, Luzón y Recio, 2011); que se vive como una forma de control a nivel social y cultural (Lagarde, 2012).

El modelo de amor que permite el desarrollo de creencias e imágenes idealizadas, dificulta el establecimiento de relaciones sanas y provoca el normalizar, justificar o tolerar comportamientos claramente abusivos y ofensivos, de los cuales se empezarían a derivar muchos conflictos de pareja (Sanz, 2014; García, 2017).

Por ello, es importante el poder identificar y reflexionar acerca de las creencias de amor propias, pues permite darse cuenta si se está repitiendo un guión de vida de la familia (Berne, 1966 como se cita en Gayol, 2004; Sanz, 2007, 2014; Ramos y Luzón, 2012) que puede ser el del amor tradicional e incondicional, que maltrata y violento (Bosch y Ferrer, 2013; Fundación Mujeres, 2001; Peña, et al., 2011; García, 2017).

Hay que señalar que el darse cuenta de las creencias y de cómo se vive el amor, son procesos que llevan tiempo, por lo que hay probabilidad de seguir transitando de este amor romántico a un amor realista (Bosch y Ferrer, 2013; Luengo y Rodríguez, 2009; Altable, 2017) y viceversa; puesto que los mandatos del amor tradicional impuestos por la sociedad son difíciles de desaprender y transformar (Yela, 2003; Lagarde, 2001) si no se siguen trabajando personalmente.

En relación a los conflictos, se tiene que trabajar en identificar desde qué lugar se tiende a colocar la persona antes éstos: la evasión, la sumisión, la imposición o la negociación; además de visibilizar las violencias que se están viviendo desde cada lugar, pues pueden impedir la adecuada resolución de conflictos (Cascón 2000,2006; Coria, 2001; Hoff, 1990, como se cita en Incháustegui, López y Echarri, 2013).

Por eso, es importante el aprender y desarrollar habilidades para la resolución de conflictos, por ejemplo, la comunicación asertiva (OMS, 1997; Mejía, 2000; Cascón, 2001; Martínez, 2016; Munist, et. al.; 1998) como medio para negociar y llegar a

acuerdos, pues al escuchar lo que está generando el conflicto, se puede ofrecer alternativas para su resolución (Mantilla, 2001; Martínez, 2016; Barudy y Dantagnan, 2005, 2011; Munist, et. al., 1998; Henderson y Milstein, 2005).

Finalmente, un factor protector y resiliente es el grupo como red de apoyo (Sanz, 2007; Henderson y Milstein, 2005; Torres, 2016, como se cita en Sanz, 2016); ya que las personas se sienten acompañadas dentro del espacio, cuidadas, apoyadas, reflejadas e identificadas en las vivencias que a las demás les pasa; además de favorecer la empatía (Munist, et. al, 1998; Vanistendael, 1991, como se cita en Ugarte Díaz, 2001; Mellillo y Suárez Ojeda, 1997, 2002; como se cita en Simpson, 2008).

Y al incluirse en el grupo un modelo de buentrato, se muestra otras maneras de interactuar y vincularse para establecer relaciones saludables, pues al estar basado en el respeto, el bienestar y el amor; favorece en las personas la escucha, el reconocimiento, la valoración y el establecer lazos de afecto y amistad (Sanz, 1990, 1995, 2000, 2007, 2016; Martínez, 2016, como se cita en Sanz, 2016; Barudy y Dantagnan, 2005, 2011; Cervantes et al., 2006; Mejía, 2000).

Capítulo 8. Conclusiones

Se puede concluir para este trabajo que:

1. El taller de “Resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buentrato” sí favoreció el desarrollo de factores resilientes para la resolución de conflictos en los vínculos afectivos.
2. Se identificaron al inicio del taller en las participantes, factores de riesgo internos como problemas de autoescucha y el no tener como prioridad sus necesidades afectivas y dificultad en el manejo de las emociones, principalmente el enojo. También se resalta un problema de confianza propia al no valorar sus habilidades y capacidades. Esto cambia al finalizar el taller al fortalecer su autoconocimiento, su autoestima, la escucha en relación de sus necesidades, el saber pedir lo que quieren o no y con base en eso: poner límites, la validación y el manejo de las emociones, la relación propia de buentrato, el comunicar asertivamente y escuchar desde el buentrato, la capacidad de humor y la empatía.
3. Se encuentran en las participantes factores protectores (o recursos personales) como: el amor y cuidado propio, el reconocimiento de habilidades, el buentrato, la autoconfianza, la autovaloración, la respiración consciente para tranquilizarse y el darse tiempos y espacios.
4. Se identifica al principio, a nivel relacional en las participantes, factores de riesgo como las ideas que a nivel cultural tienen sobre el amor; pues están basadas en lo tradicional y lo romántico, lo que causa que se establezcan relaciones desde el maltrato y la violencia. Otro factor es que no hay una resolución de conflictos, pues se tiene problemas en la comunicación asertiva. Situaciones que cambian al finalizar el taller y fortalecer: la comunicación asertiva como medio para negociar y llegar a acuerdos, la escucha de la otra persona, el establecimiento de límites con otras personas y la resolución de conflictos desde un buentrato; lo cuales también son factores resilientes.
5. Los factores protectores o recursos que se identifican a nivel relacional en las participantes son: el reconocimiento y el trabajo de sus fantasías y creencias del

amor, el establecimiento de relaciones de buentrato y la comunicación y la escucha durante los conflictos, como medio para negociar y llegar a acuerdos.

6. Se identifican como factores resilientes relacionados a la resolución de conflictos: el defender los intereses propios para así poner límites, la escucha y la comunicación asertiva como herramienta de diálogo para negociar y llegar a acuerdos y el llevar a cabo la resolución de conflictos desde el buentrato.
7. El proceso llevado a cabo en el taller fue posible gracias al compromiso de cada una de las participantes que interesadas en su vida y en el querer cambiar procesos maltratadores, se apropiaron de herramientas, habilidades y aprendizajes para la resolución de sus conflictos desde el buentrato.
8. La atmósfera generada dentro del espacio del taller, propicio que facilitadoras y participantes se sintieran en confianza para compartir, reflexionar y transformar su vida a partir de cuidarse y hacerse responsables de sí mismas.

Capítulo 9. Alcances y recomendaciones para este trabajo

Este trabajo permitió:

- Propiciar un espacio seguro, de cuidado y buentrato para mujeres, que quisieron trabajar con ellas mismas.
- Visibilizar cómo es que resolvían los conflictos en vínculos afectivos antes de taller.
- Conocer otras alternativas de resolución de conflictos al apropiarse de herramientas resilientes durante y al final del taller.

Finalmente, hay que tomar en cuenta en futuras aplicaciones las siguientes recomendaciones:

- Ampliar las sesiones que conforman el taller, con la finalidad de que los tiempos sean equitativos y no se descuiden algunos temas.
- Cuidar el rango de edad de las participantes del taller: cada grupo de edad tiene necesidades, experiencias, motivaciones, intereses y vivencias culturales y sociales que impactan de manera diferente.
- Comprender que cada persona que conforma el grupo tiene diferentes historias de vida, creencias ya establecidas, actitudes, prioridades y compromisos para el trabajo personal, lo que implica que los cambios no sean rápidos y visibles, pues son procesos que se llevan cabo dependiendo los tiempos y la disposición de cada persona.
- Los procesos que se vivan en talleres de autoconocimiento tendrían que seguir trabajándose ya sea de manera personal o en otros espacios comunitarios, para que las habilidades y aprendizajes desarrollados se terminen de fortalecer y se integren en sus prácticas de vida cotidiana.
- Que las personas que facilitan el taller sean psicólogas o estudiantes de psicología de los últimos semestres, con conocimiento acerca de dinámicas y técnicas de grupo y una formación previa en los temas que se imparten.

Referencias

- Alba, O. M. A. (2002). *Trabajo presentado en el curso y talleres de Educación para la Paz, Derechos Humanos y Equidad de Género, de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*. CREFAL, Pátzcuaro, Michoacán
- Altable, V.C. (2017). Educando en otras maneras de amar. En Freire, H. *Cuadernos de Pedagogía*, (p. 86-89). España: Editorial Wolters Kluwer
- Andrade, S. M. L. y Da Cruz, B. S. P. (2011). Resiliencia familiar: nuevas perspectivas en la promoción y prevención en salud. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, Enero-Junio, 43-55. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67922583004>
- Auberni, S. S. (2007). *Convivir en paz: La metodología con apreciativa. Aproximación a una herramienta para la transformación creativa de la convivencia en Centros Educativos*. Bilbao, España: Desclée De Brouwer
- Barreales, S. V., Marcos, L. V., & Pérez, I. O. (2011). Morir de amor. *Norte de Salud mental*, 9 (41), 27-30
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos en la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona, Editorial Gedisa
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil. Manual de técnicas terapéuticas para apoyar y promover la resiliencia de los niños, niñas y adolescentes*. Barcelona, España: Editorial Gedisa
- Basaglia, O. F. (1987). *Mujer, Locura y Sociedad*. Puebla: Universidad Autónoma de Puebla
- Beauvoir, S. (1986). *El segundo sexo*. Madrid: Aguilar
- Bello, M.C. (2013). *Introducción al Psicodrama. Guía para leer a Moreno*. México: Colibrí.
- Bisquerra, R.; Punset, E.; Mora, F.; García Navarro, E.; López-Cassá, E.; Pérez-González, J.C.; Lanteri, L.; Nambiar, M.; Aguilera, P.; Segovia, N.; Planells, O.

- (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat, Barcelona: Hospital San Joan de Déu.
- Bleichmar, N. M.; Lieberman de Bleichmar, C. y Wikinsky, S. (1997). *El psicoanálisis después de Freud: teoría y clínica*. México: Paidós
- Booth, A., Crouter, A. C. y Clements, M. (2001). *Couples in conflict*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
- Bosch, F. E. y Ferrer, P. V.; (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17(sn) 105-122. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56726350008>
- Bosch, F. E.; Ferrer, P.V.A.; García, B. M. E.; Ramis, P. M. C.; Mas, T. M. C.; Navarro Guzmán, C. y Torrens Espinosa, G. (2008). *Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja*. Madrid: Instituto de la Mujer. Recuperado de <http://centreantigona.uab.cat/izquierda/amor%20romantico%20Esperanza%20Bosch.pdf>
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Ediciones Morata S.A.
- Branden, N. (1997). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós
- Briñón, G. M. A. (2007). *Una visión de Género... es de justicia*. Madrid: Ayuda en Acción; Entreculturas; Interred
- Burin, M. (1996). Subjetividades femeninas vulnerables. En Burin, M. y Dio, B. E. *Género y Psicoanálisis*. (p. 61- 99). Argentina: Paidós
- Bustos, R. O. (2001). "Género y socialización: Familia, escuela y medios de comunicación". En Marco, G. P. A. y Mendoza, G. J., *Significados Colectivos: Proceso y Reflexiones Teóricas*. (p. 289-358). México: ITESM/CIACSO

- Campos, G. A. (2007). *Así aprendimos a ser hombres*. San José, Costa Rica: Oficina de Seguimiento y Asesoría de Proyectos OSA, S.C.
- Cascón S. P. (2006). *Apuntes sobre educar en y para el conflicto y la convivencia*. Recuperado de http://pacoc.pangea.org/documentos/_andalucia_educativa_paco.pdf
- Cascón, S. P. (2001). *Educación en y para el conflicto*. Cátedra UNESCO sobre Paz y Derechos Humanos. Barcelona, España. http://catedu.es/escuela_de_paz/IMG/pdf/educ._eny_para_conflicto-_Gascon.pdf
- Cascón, S. P. & Papadimitriou, C. G. (2000). *Resolución No violenta de los conflictos. Guía metodológica*. México. El perro sin Mecate
- Cascón, S. P. & Papadimitriou, C. G. (2005). *Resolución no violenta de conflictos. Guía metodológica*. México. McGraw Hill
- Cascón, S. P. (2000a). Educar en y para el conflicto en los centros. *En Cuadernos de pedagogía*, No. 287. Barcelona, España; Editorial Praxis
- Cascón, S. P. (2000b). ¿Qué es bueno saber sobre el conflicto? *En Cuadernos de pedagogía*, No. 287. Barcelona, España; Editorial Praxis
- Cascón, S. P. (2004). *Educación en y para el conflicto*. Cátedra UNESCO sobre paz y derechos humanos
- Cervantes, E.; Álvarez, R.; González, R.; Eusebio, A.; López, P.; Paredes, D.; Ponce, M.; Romero, O. y Sánchez, M. (2006). *Promoviendo la cultura del BUENTRATO: Guía metodológica*. México: Corazonar
- Chapela, L.M. (2013). *Caja de herramientas en educación para la paz*. México: UNESCO. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002212/221205s.pdf>
- Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH). (2017). *Adolescentes: Vulnerabilidad y Violencia*. México. Recuperado de <http://proyectojusticia.org/adolescentes-vulnerabilidad-violencia-cndh/Resiliencia>
- Coria, C. (1997). *Las negociaciones nuestras de cada día*. Buenos Aires: Paidós

- Coria, C. (2001). *El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos*. Argentina: Paidós.
- Cornelius, H. y Faire, S. (1995). *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente...y disfrutar con las soluciones*. Madrid: Gaia Ediciones.
- De las Heras, A. S. (2009). Una aproximación a las teorías feministas. *Universitas. Revista de Filosofía, Derecho y Política*, (9), 45-82
- De Miguel, A. (1995). Los feminismos. En Amorós, C. *Diez palabras clave sobre mujer*. (p. 217-255). Pamplona: Verbo Divino
- 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/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV_171215.pdf
- Díaz-Loving, R. (1999). *Antología psicosocial de la pareja*. Distrito Federal, México: Asociación Mexicana de Psicología Social
- Dunker, L.J. (2002). *Los vínculos familiares. Una psicopatología de las relaciones familiares*. Buenos Aires, Centro Editor de América Latina
- Ferrer, P. A.; Bosch, F. E.; Navarro, G. C.; Ramis, P. M.C. y García, B. E. (2008). El concepto de amor en España. *Psicothema*, 20(4), 589-595
- Fundación Mujeres. (2001). *Coeducación y mitos del amor romántico*. Madrid: Fundación Mujeres. Recuperado de http://www.fundacionmujeres.es/files/attachments/Documento/46001/image/_BOLETIN%20FM%2093.pdf
- Galet, C., y Alzás, T. (2015). Transcendencia de rol de género en la educación familiar. *Campo Abierto* 33 (2), p. 97-114
- Galtung, J. (2000). *Conflict transformation by peaceful means: The transcend method*. Suiza: Naciones Unidas
- Galtung, J. (2003). *Paz por Medios Pacíficos. Paz y conflicto, desarrollo y civilización*. Bilbao: Bakeaz

- García, F. Y. (2017). La violencia de género en los centros educativos. En Freire, H. *Cuadernos de Pedagogía*, (p.22-24). España: Editorial Wolters Kluwer
- García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 63-77. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a04.pdf>
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), pp. 416-430
- Gayol, G. N. (2004). Codependencia: Un guión de vida transgeneracional. *Transactional Analysis Journal*, v. 34, n. 4, Out. Recuperado de <https://www.clikisalud.net/adicciones/pdf/codependencia-trans.pdf>
- Goleman, D. (2004). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante el cociente intelectual*. México: Vergara
- González, O.A. (2010). Resolución creativa de conflictos. En Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Educación del Distrito Federal. (p. 78-84). *Escuelas aprendiendo a convivir: Un proceso de intervención contra el maltrato e intimidación entre escolares. BULLYING*. México: Gobierno del Distrito Federal, Secretaría de Educación del Distrito Federal
- González, S. S. (2009). *El mal trato y el buen trato desde una perspectiva de género como condicionamientos sociales en los ciclos de violencia. La violencia sexual. Un problema internacional, contextos socioculturales*. México: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
- Henderson, N. y Milstein, M.M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Barcelona: Paidós
- Hernández S. R., Fernández C. C. y Baptista L. P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill
- Incháustegui R. T.; López, B. M.P. y Echarri, C. (2013). *Violencia feminicida en México. Características, tendencias y nuevas expresiones en las entidades federativas*,

1985-2010. México: ONU Mujeres, Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres

Instituto Jalisciense de las Mujeres. (2008). *Mujeres y hombres ¿qué tan diferentes somos?: Manual de sensibilización en perspectiva de género*. Recuperado de http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/355_manual-de-sensibilizacion-n-qua-diferente-pdf.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2015). *Mujeres y hombres en México 2015*. México: INEGI

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2017). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016*. Recuperado de http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/proyectos/enchogares/especiales/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2017). *Resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016*. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2017/endireh/endireh2017_08.pdf

Instituto nacional de las Mujeres (Inmujeres). (2007). El impacto de los estereotipos y los roles de género en México. Recuperado de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres). (2014). *Hombres que ejercen violencia contra sus parejas*. Análisis a partir de la ENDIREH 2011. México: Inmujeres. Recuperado de http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101241.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres). (2014). *Vida sin violencia*. Recuperado de <http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/vidasinviolencia/?q=mitos>

Instituto Terapia de Reencuentro. (2008) *¿Qué es la T.R.?* Recuperado de http://www.institutoterapiareencuentro.org/?page_id=71

- Jares, R. X. (1999). *Educación para la paz. Su teoría y su práctica*. Madrid: Popular
- Jares, X. R. (2004). *Educación para la paz en tiempos difíciles*. Bilbao, Bakeaz
- Kú, O. E. y Sánchez, R. (2006). La violencia a través de las fases del amor pasional: porque la pasión también tiene un lado oscuro. *Revista Colombiana de Psicología*, (16), 39-50
- Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo: Desarrollo humano y democracia*. Madrid: Horas y Horas
- Lagarde, M. (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid: Horas y Horas
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua: Puntos de encuentro
- Lagarde, M. (2012). *El feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías*. México, D.F.; Instituto de las Mujeres
- Lamas, M. (1995). *La perspectiva de género*. Recuperado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu8/lamas8.htm>
- Leñero Llaca, M. I. (2010). *Equidad de género y prevención de la violencia en primaria*. México: Secretaría de Educación Pública
- Lira, Y.; Vela Álvarez, H. A. y Vela Lira, H.A. (2014). La educación para la paz como competencia docente: aportes al sistema educativo. *Innovación Educativa*, 14(64), enero-abril. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v14n64/v14n64a10.pdf>
- López, M. I. (2007). *El enfoque de género en la intervención social*. España: Cruz Roja
- Luengo, R. T. y Rodríguez, S. C. (2009). El mito de la “fusión romántica” y sus efectos en el vínculo de la pareja. *Anuario de Sexología*, 17 (1), 19-26. Recuperado de http://www5.uva.es/sifio/Luengo%20Rodr%C3%ADguez,%20T..pdf;%20y%20Rodr%C3%ADguez%20Sumaza,%20C._2010.pdf

- Mantilla, C.L. (2001). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Colombia: Fe y Alegría.
- Martínez, T.M.I. (2011). *Talleres comunitarios desde la terapia de reencuentro: una experiencia con un grupo de educadoras comunitarias*. Tesis De Maestría. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Martínez, T.M.I. (2016). Resiliencia, terapia de reencuentro y resolución de conflictos desde el buentrato. En Sanz, F. (p.311-332) *El buentrato como proyecto de vida*. España, Editorial Kairós
- Mejía, S. (2000). *El Buen Trato en la Familia y en la Escuela. Crecer y aprender con amor, placer y respeto*. Santa Fé de Bogotá, Colombia: Fundación Restrepo Barco
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (2002). *Resiliencia descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós
- Montero, J. (2006). Feminismo: un movimiento crítico. *Psychosocial Intervention*, 15(2) 167-180. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179814013004>
- Munist, M; Santos, H.; Kotliarenco, M.A.; Suárez, O.E.N.; Infante, F. y Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
- Muñoz, M. F.A. (2004). ¿Qué son los conflictos? En Molina, R. B. y Muñoz, F. A. (p. 143-170), *Manual de Paz y Conflictos*. Granada, España: Editorial de la Universidad de Granada
- Muriana, E. y Verbitz, T. (2010). *Psicopatología de la vida amorosa*. Barcelona, Herder Editorial
- Néstor, S. E. (1996). El concepto de resiliencia comunitaria desde la perspectiva de la promoción de la salud. En Kotliarenco, M.A.; Cáceres, I. y Alvarez, C. *Resiliencia. Construyendo en adversidad*. (p. 55). Recuperado de <http://www.resiliencia.cl/investig/Res-CAversidad.pdf>

- Nhat Hanh, T. (2011). *Estás aquí. Descubriendo la magia del momento presente*. Barcelona, España: Editorial Kairós SA
- Obst, C. J. (2000). *El Psicodrama Cognitivo Conductual*. Buenos Aires: CATREC
- ONU Mujeres. (2013). Causas, factores de riesgo y de protección. En *Elementos esenciales de planificación para la eliminación contra la violencia de mujeres y niñas*. Recuperado de <http://www.endvawnow.org/es/articles/300-causas-factores-de-riesgo-y-de-proteccion.html>
- ONU Mujeres. (2015). *Infografía: Violencia contra las mujeres*. Recuperado de <http://www.unwomen.org/es/digital-library/multimedia/2015/11/infographic-violence-against-women#sthash.Rtb2W5by.dpuf>
- ONU Mujeres. (2016). *Hechos y cifras: Acabar con la violencia contra mujeres y niñas*. Recuperado de <http://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures#sthash.f25gyQGi.dpuf>
- Organización Mundial de la Salud. (1997). *Life Skills Education in Schools*. Ginebra, Suiza
- Organización Panamericana de la Salud. (2001). *Manual de Comunicación Social para Programas de Promoción de Salud de los Adolescentes*. Washington. Recuperado de <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Habilidades.pdf>
- Ortega, R. J; (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer. *Revista Electrónica Educare*, 16(sn) p. 23-30. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194124704008>
- Papadimitriou, C, G. y Romo, R. S. (2006). *Capacidades y competencias para la resolución noviolenta de conflictos*. México: Mc Graw Hill
- Pappalia, D.E.; Wendkos, O.S. y Duskin, F.R. (2009). *Desarrollo humano*. México: Mac Graw Hill
- Pastor, F. R. y Martínez, T.M.I. (2011). *La fotobiografía. Una herramienta para el autoconocimiento*. Recuperado de

http://www.crefal.edu.mx/decisio/images/pdf/decisio_30/decisio30_testimonios2.pdf

Peña, E. M.; Ramos, E.; Luzón, J. M. y Recio, P. (2011). *Sexismo y Violencia de Género en la juventud andaluza e Impacto de su exposición en menores. Proyecto de Investigación Detecta*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer, Fundación Mujeres y Universidad

Pérez Oseguera, M. L. y Espíndola Pérez, A. (2010). *Género y violencia. Serie cuadernos de trabajo para el autoaprendizaje*. Tlaxcala, México: Observatorio de Violencia Social y de Género de la Ciudad de Puebla (OVSG-Puebla-UIAP) Programa de Género y VIH del Instituto de Derechos Humanos Ignacio Ellacuría SJ (IDHIE-SJ) Universidad Iberoamericana Puebla

Pinheiro, P.S. (2010). *Informe mundial sobre la violencia contra los niños y niñas*. España: UNICEF. Recuperado de [https://www.unicef.org/lac/Informe_Mundial_Sobre_Violencia_1\(1\).pdf](https://www.unicef.org/lac/Informe_Mundial_Sobre_Violencia_1(1).pdf)

Pinto, T. B. (2012). *Psicología del amor*. La Paz, Bolivia: Universidad Católica Boliviana San Pablo

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2011). *Publicidad con equidad*. México: Secretaría de Gobernación e Instituto Nacional de las Mujeres

Quintero, V.A.M. (2005). Resiliencia: Contexto no clínico para trabajo social. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(1), 2-16. Recuperado de <http://revistaumanizales.cinde.org.co/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/308>

Ramírez, A. (2000). *Violencia Masculina en el hogar*. México: Editorial Pax

Ramos, M. E. y Luzón, E.J.M. (2012). *Cómo prevenir la violencia de género en la educación*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia

Renn, P. (2006). Attachment, trauma and violence: understanding destructiveness from an attachment theory perspective. En Harding, C. (p. 59-78). *Aggression and Destructiveness: Psychoanalytic Perspectives*. New York: Routledge

- Rodríguez, G. V. (2013). *Movilidad estudiantil internacional y resiliencia: la experiencia México-Colombia*. (Tesina de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, México
- Rodríguez, M. Y. A.; Robledo, V. C. y Pedroso, Z. T. (2010). *Guía para La Incorporación de la Perspectiva de Género en Programas de Salud*. México: Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva y Secretaría de Salud
- Ruiz, Y. (2006). *Análisis y Resolución de Conflictos desde una Dimensión Psicosocial*. Universitat JAUME. Recuperado de <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi12/19.pdf>
- Sangrador, J.L. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 5 (1), 181-196
- Sanz, F. (2004). Del Mal trato al Buen trato. En Ruíz-Jarabo, Q. C. y Blanco, P. P. (p.1-14). *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. Madrid. Díaz Santos.
- Sanz, F. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino*. Barcelona, España: Kairós
- Sanz, F. (2002). *Los laberintos de la vida cotidiana*. Barcelona: Kairós
- Sanz, F. (2008). *¿Qué es la T.R.?* Recuperado de http://www.institutoterapiareencuentro.org/?page_id=71
- Sanz, F. (2008). *La fotobiografía: imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*. Barcelona, España: Kairós
- Sanz, F. (2014). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Barcelona, España: Kairós
- Sanz, F. (2016). *El buentrato como proyecto de vida*. Barcelona, España: Kairós
- Scott, P. M. (1997). *La nueva psicología del amor*. Barcelona, España: Emecé Editores España, S.A.
- Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de México. (2013). *Manual para Docentes Mexiquenses. Aprender a Convivir en una Cultura de Paz*. Toluca, Estado de México: Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de México

- Serret, E. y Méndez, M. J. (2011). *Sexo, género y feminismo*. México: Suprema Corte de Justicia de la Nación, Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación, Instituto Electoral del Distrito Federal
- Severino, G.; Silva, W. S. y Silva, S. M. F. (2015). Psicodrama: cuerpo, espacio y tiempo hacia la libertad creadora. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, (10), 139-151
- Simpson, M.G. (2008). *Resiliencia en el aula, un camino posible*. Buenos Aires: Bonum.
- Steiner, C.M. (2010). *El corazón del asunto. Amor, información y análisis transaccional*. Sevilla, España: Editorial Jeder.
- Ugarte Díaz, R. M. (2001). La familia como factor de riesgo, protección y resiliencia en la prevención del abuso de drogas en adolescentes. En Zavaleta Martínez – Vargas, A. *Factores de riesgo y protección en el consumo de drogas en la juventud*. Lima, Perú: Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas
- Unidad contra la Violencia de Género y Ayuntamiento de Sevilla. (2011). *Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género: Material de formación*. España: Ayuntamiento de Sevilla. Recuperado de <http://www.famp.es/racs/ramlvm/03%20documentos%20de%20consulta/GUIAS/G%2005.pdf>
- Valor-Segura, I.; Expósito, F. & Moya, M. (2010). Emociones Poderosas y no Poderosas ante Conflictos de Pareja: Diferencias de Género. *Psychosocial Intervention*, 19(2), 129-134. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592010000200004&lng=es&tlng=es.
- Varela, N. (2005). *Feminismo para Principiantes*. Barcelona: Ediciones B
- Venegas, O. J.H. (2000). *Estrategias metodológicas para talleres de sexualidad*. Santa Fé de Bogotá: Editorial El Manual Moderno
- Villanueva, I. S. y Villalva, S. A. (2006). *Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas*. Madrid: CEAPA

Vinogradov, S. y Yalom, I.D. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona, España: Paidós.

Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en Psicología Social*, 1(2), 263-267.

ANEXOS

ANEXO 1. Datos generales

Nombre: _____
 Edad: _____
 Dirección: _____
 Teléfono: _____ Correo electrónico: _____
 Estado civil: _____ Escolaridad _____
 Estudiante de la UNAM: Alumno/a () Exalumno/a ()
 Número de cuenta: _____
 Sistema de Educación: SUA () ESC ()
 Estudiante de: Licenciatura () Especialización () Posgrado ()
 Número de hijos _____
 ¿Dónde trabajas y qué haces?: _____

Describe a continuación los miembros de tu familia incluyendo los que no viven en la misma casa:

Nombre	Parentesco	Edad	Escolaridad	Ocupación	Vive en casa

1. ¿Cuál es tu interés en el taller de resolución de conflictos en los vínculos afectivos: una mirada de género y buen trato?
2. ¿Cuál es tu expectativa del taller?
3. ¿Qué te gustaría aprender en el taller?
4. ¿Cuál es tu disponibilidad y compromiso en relación con el tiempo para participar?

ANEXO 2. Instrumento: Frases incompletas



COORDINACIÓN DE LOS CENTROS Y PROGRAMAS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL PROGRAMA DE SEXUALIDAD HUMANA

TALLER:

“RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS VÍNCULOS AFECTIVOS: UNA MIRADA DE GÉNERO Y BUEN TRATO”

Nombre

Fecha

Instrucciones:

Lee con atención y completa lo más honestamente posible las siguientes frases.
Recuerda que lo que escribas es confidencial.

Lo que más me agrada de mí es...

Creo que las mujeres cuando aman...

Mis necesidades amorosas son...

En mi vida yo merezco...

Lo que más me desagrada de mí es...

Creo que los hombres cuando aman...

Me doy cuenta que en el amor, aunque no me gusta, me sucede que...

Para lograr que las personas que quiero me reconozcan, yo...

- Situándote en tus relaciones interpersonales, completa las siguientes frases:

Cuando la otra persona expresa sus intereses y son incompatibles con los míos, yo...

Lo que más me molesta de la manera en que enfrento los conflictos es...

En mis vínculos afectivos me he encontrado en conflicto respecto a...

En los conflictos en mis vínculos afectivos yo quiero...

Cuando no puedo expresar lo que quiero en un conflicto, yo...

Lo que me ha ayudado a tomar decisiones difíciles en lo que he tenido que enfrentar es...

No me he respetado a mí mismo/a cuando en un conflicto yo...

Lo que más me agrada de la manera en que enfrento los conflictos es...

Han sido importantes las decisiones que he tomado en un conflicto cuando...

Las personas a las que amo son...

En mis relaciones amorosas de pareja yo necesito...

Lo que me atrae de un hombre es...

Lo que me atrae de una mujer es...

Lo que me enamora de la vida es...

ANEXO 3. Instrumento: Cuestionario



COORDINACIÓN DE LOS CENTROS Y PROGRAMAS DE SERVICIOS A LA
COMUNIDAD UNIVERSITARIA Y AL SECTOR SOCIAL
PROGRAMA DE SEXUALIDAD HUMANA

TALLER:

**“RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS VÍNCULOS AFECTIVOS:
UNA MIRADA DE GÉNERO Y BUEN TRATO”**

Nombre

Fecha

Instrucciones:

Lee con atención y contesta lo más honestamente posible las siguientes preguntas. Recuerda que no hay respuestas correctas ni incorrectas, siendo confidencial lo que escribas.

¿Quiénes son las personas afectivamente más significativas para ti?

¿Qué te gusta de la manera en cómo te vinculas con esas personas queridas para ti?

- En relación con la forma de vincularme con...

	Que no quiero	Que quiero	Que necesito para lograrlo
Conmigo misma/o			
Papá			
Mamá			
Otro vinculo significativo (Hermano, hermana, pareja)			

¿Qué considero que en mi vida ayuda a mi bienestar y quisiera tenerlo presente como parte de mis metas?

¿Qué considero que en mi vida, me genera malestar y quisiera cambiar como parte de mis metas?

¿A quién has pedido apoyo para solucionar tus problemas y conflictos?

ANEXO 4. Preguntas de la entrevista



“RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS VÍNCULOS AFECTIVOS: UNA MIRADA DE GÉNERO Y BUEN TRATO”

1. ¿Qué es para ti el amor? o ¿Cuál es tu forma de amar?
 2. ¿Cómo te sientes amada/do?
 3. ¿Cómo te sientes amado/a por ti?
 4. ¿Qué es un conflicto?
 5. ¿Cuál es un conflicto en algún vínculo afectivo significativo que te preocupa y en el que quisieras trabajar?
¿Qué es lo que tú deseas en ese conflicto?
¿Le has expresado a la otra persona tus deseos e intereses?, ¿has escuchado los de ella/él?
¿Qué has hecho para tratar de solucionarlo?
Y ¿cómo te has sentido al respecto?
- Con esa misma persona relátame un conflicto en el que sí pudiste establecer acuerdos
6. ¿Cuáles son tus recursos para afrontar los conflictos en tus vínculos?
 7. ¿Cuáles son los obstáculos para afrontar los conflictos en tus vínculos?
 8. ¿Cómo crees que pueda influir el ser hombre o mujer, en la manera en que tiendes a resolver los conflictos?
 9. ¿Contigo misma/o que conflicto o que aspecto quisieras trabajarte en el taller?
 10. ¿Qué necesitas para trabajarte eso que quieres y con qué recursos cuentas?
 11. ¿Qué aprendes de ti después de haber contestado las frases, el cuestionario y ahora la entrevista?
- Alguna otra pregunta o duda.

ANEXO 5. Cartas descriptivas del taller “RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS DESDE EL BUEN TRATO: UNA MIRADA DE GÉNERO”⁶

SESIÓN 1

Objetivo General: Identificar los estereotipos de género aprendidos y su influencia en la forma de manejar las emociones y abordar los conflictos en sus vínculos afectivos.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
<p>Ejercicio de presentación</p> <p>Encuadre</p> <p>Construir la confianza grupal</p> <p>Favorecer el conocimiento entre las participantes</p>	<p>Bienvenida</p> <p>Ejercicio de Presentación</p> <p>Encuadre</p> <p>Presentación de facilitadoras del taller</p> <p>Acuerdos del grupo</p> <p>Explicación de la metodología</p> <p>Técnica de conocimiento</p> <p>Sociometría en acción</p>	<p>Papel manila</p> <p>Plumones</p> <p>Piso</p> <p>Etiquetas</p> <p>Pelota</p> <p>Música</p>	30 min.
<p>Poner disponible al grupo, centrando la atención</p> <p>Compartir el cuento de sabiduría</p> <p>Formar subgrupos de acuerdo a la escena más significativa o las emociones y preparar escena</p>	<p>Ejercicio de relajación respiración</p> <p>Cuento: “La pantera que no sabía quién era”</p> <p>Escenificación del cuento</p>	<p>Cuento “La pantera que no sabía quién era”</p> <p>Hojas</p> <p>Plumones</p> <p>Telas</p>	100 min.

⁶ Sobre las actividades llevadas a cabo en el taller: algunas fueron retomadas de talleres realizados por la Mtra. María Isabel Martínez Torres; otras fueron creadas por el equipo de trabajo y algunas estuvieron basadas en el libro *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro* de Sanz (2014).

Compartir y Devolución	Compartir cómo se sintieron y qué aprendieron a partir de la experiencia Devolución de mensajes del cuento		
	Cuaderno de Tesoros	Cuadernos	15 min.
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	Cuidadores y cuidados Receso	Cuidado de las facilitadoras	20 min.
Identificar cómo se sintieron y que aprendieron	Hoy me sentí, hoy aprendí...		15 min.

SESIÓN 2

Objetivo General: Identificar los estereotipos de género aprendidos y su influencia en la forma de manejar las emociones y abordar los conflictos en sus vínculos afectivos.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Favorecer el conocimiento entre los miembros del grupo y practicar la escucha Identificar sentimientos y aprendizajes a lo largo de la sesión pasada y de la semana	Bienvenida Círculo de manos Clave de sabiduría de la sesión pasada	Etiquetas Hojas Masking Plumones	20 min.
Poner disponible al grupo para el trabajo y soltar tensiones	Ejercicio de movimiento	Música Grabadora	5 min.
Identificar aquello que no quieren	Cartografía.	Plumones crayolas	

en este momento de su vida y lo que sí quieren para favorecer su bienestar. Reforzar recursos	Dibujar “Qué no quiero y quiero para favorecer mi bienestar” Equipos según identificación Caminos de transformación de lo que no quiero a lo quiero para mi bienestar	hojas blancas 5 Masking, 36 mitades de hoja blancas	110 min.
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	Cuidadores y cuidados. Receso		20 min.
	Espacio para que escriban sus claves de sabiduría de la sesión		15 min.
	¿Qué aprendí y como me sentí? Cierre de la sesión		10 min.

SESIÓN 3

Objetivos Generales: Identificar los estereotipos de género aprendidos y su influencia en la forma de manejar las emociones y abordar los conflictos en sus vínculos afectivos. Identificar que proporciona bienestar y que genera malestar.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Poner disponible al grupo para trabajar Identificar sentimientos y aprendizajes a lo largo de la sesión pasada y de la semana	Bienvenida Ejercicio de relajación ¿Qué aprendí y cómo me sentí la sesión pasada?	Música Grabadora	20 min.
Promover el reconocimiento de las emociones	El contrato de buen trato Creencia personal con la que deciden trabajar y dibujarla	8 hojas blancas	

que generan las creencias causantes de malestar y la forma en que se expresan en el cuerpo	Hacer equipos y compartir con los demás integrantes del equipo, la creencia y el dibujo que realizaron. Realizar una danza que exprese esas emociones identificadas.	cortadas a la mitad Plumones Crayolas Música Grabadora Telas	110 min.
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	Cuidadores y cuidados Receso		20 min.
	Dar un espacio para que escriban sus claves de sabiduría de la sesión y compartirlas.		15 min.
	¿Qué aprendí y como me sentí? Cierre de la sesión		15 min.

SESIÓN 4

Objetivo General: Identificar los estereotipos de género aprendidos y su influencia en la forma de manejar las emociones y abordar los conflictos en sus vínculos afectivos.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Bienvenida Identificar sentimientos y aprendizajes a lo largo de la sesión pasada y de la semana	Ejercicio de movimiento Rescatar lo más importante que trabajó la sesión pasada. Compartirlo brevemente.	Música Grabadora	20 min.
Identificar una situación de amor a sí misma/o, para conectarse con la energía amorosa para sí.	Fantasía guiada Dibujar “Ésta soy yo cuando me amo”	Hojas blancas Crayolas Plumones	20 min.
Identificar formas de maltrato y buentrato personal	Escribir en un post it una forma de maltrato y en otro una forma de buentrato	Post it Plumones Crayolas	20 min.

Practicar la escucha empática	la	Ejercicio de escucha empática en pareja		20 min.
Retomar el diálogo de creencias, relacionándola con su contrato de buen trato	el de	Diálogo de creencias Reflexión sobre qué tanto esa creencia tiene que ver con los aprendizajes de ser mujer y ser hombre Compartir la experiencia		50 min.
Identificar aprendizajes de género				
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	a	Cuidadores y cuidados Receso		20 min.
		Dar un espacio para que escriban sus claves de sabiduría que les deja la sesión. Y compartirlas.		15 min.
		¿Qué aprendí y como me sentí? Cierre de la sesión		15 min.

SESIÓN 5

Objetivo General: Identificar los estereotipos de género aprendidos y su influencia en la forma de manejar las emociones y abordar los conflictos en sus vínculos afectivos.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Ejercicio de activación	Bienvenida Ejercicio de movimiento	Música Grabadora	30 min.
Regalo	Compartir la experiencia del regalo: ¿cómo fue la sensación?, ¿cómo me sentí?, ¿qué me regale?		
Identificar sentimientos y aprendizajes a lo largo de la sesión pasada y de la semana	Compartir lo que se aprendió la sesión pasada		
Compartir su contrato de buen trato	Escucha colectiva para comentar la experiencia del contrato de buen trato		20 min.

Identificar la forma en que típicamente seducen.	Ejercicio “El Espejo” ¿Qué hago para seducir habitualmente? ¿Qué hago generalmente para que se me haga caso? ¿Qué es lo que no hago pero me gustaría probar? ¿Cómo sonrío? ¿Cómo camino para que se fijen en mí?	Hojas blancas, crayolas, plumones, Música	30 min.
	Concepto de seducción Elementos de la seducción	Rotafolio con información de la Seducción	10 min.
Identificar las fantasías amorosas y necesidades afectivas	Historia de amor favorita de la infancia, la adolescencia y la actual	Hojas blancas Plumones Crayolas	40 min.
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	Cuidadores y cuidados Receso		20 min.
	Escribir claves de sabiduría que les deja la sesión y compartirlas.		10 min.
Aprender a conectarse con el placer propio	Tarea: Darse 2 regalos. Collage de sus historias de amor favoritas.		5 min.
	¿Qué aprendí y como me sentí? Cierre de la sesión		15 min.

SESIÓN 6

Objetivo General: Identificar los estereotipos de género aprendidos y su influencia en la forma de manejar las emociones y abordar los conflictos en sus vínculos afectivos.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Bienvenida. Ejercicio de activación	Bienvenida Ejercicio de respiración-movimiento	Música Grabadora	20 min.

<p>Favorecer la capacidad de las personas de darse lo que necesitan para sentirse bien y para disfrutar.</p> <p>Favorecer la confianza en sí mismo/a, y en las/os demás.</p>	Masaje colectivo		15 min.
Identificar las sensaciones y sentimientos que generó el regalo y los aprendizajes de su contrato de buen trato	<p>“Escultores, esculturas”</p> <p>Con mis regalos me sentí....</p> <p>Compartir con el grupo: “Con esta experiencia me doy cuenta de...”</p>	Música Grabadora	30 min.
Identificar las formas en que la persona busca ser amada, el papel que tiende a realizar y las emociones predominantes.	Fantasia guiada: “Historia de amor favorita”	<p>Música Grabadora</p> <p>Cuaderno de tesoros de sabiduría</p> <p>Bolígrafos</p> <p>Lápices</p>	25 min.
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	Cuidadores y cuidados Receso		20 min.
Identificar las creencias del amor que han aprendido.	Collage amoroso	<p>Revistas</p> <p>Cartulinas</p> <p>Tijeras</p> <p>Pritt</p> <p>Post it</p>	40 min.
Integrar la experiencia de aprendizaje	Escribir las claves de sabiduría que les deja la sesión y compartirlas.		15 min.

Aprender a conectarse con el placer propio	Tarea: Darse 3 regalos		5 min.
	¿Qué aprendí y como me sentí? Cierre de la sesión		10 min.

SESIÓN 7

Objetivo General: Identificar los estereotipos de género aprendidos y su influencia en la forma de manejar las emociones y abordar los conflictos en sus vínculos afectivos.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
	Bienvenida	Música Grabadora	10 min.
Identificar los aspectos significativos de sus historias de amor y aquellos guiones que se repiten.	Representación de las Historias de amor.	Masking Telas Música Grabadora Instrumentos musicales	20 min.
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	Cuidado Canción “ Gracias a la vida” Receso	Guitarra Instrumentos musicales Canción	20 min.
Identificar sentimientos y aprendizajes a lo largo de la sesión pasada y de la semana.	Ejercicio de respiración	Música Grabadora	10 min.
Aprender a identificar y escuchar las emociones propias y las de las/os demás que	Collage amoroso colectivo	Telas Instrumentos musicales	50 min.

están relacionadas a los conflictos en los vínculos afectivos.			
Aprender a identificar las necesidades personales	Reflexión de los collage amorosos	Cuaderno de tesoros de sabiduría Bolígrafos Lápices	40 min.
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	Cuidadores y cuidados Receso		20 min.
	¿Qué aprendí y como me sentí? Cierre de la sesión		10 min.

SESIÓN 8

Objetivo General: Identificar los estereotipos de género aprendidos y su influencia en la forma de manejar las emociones y abordar los conflictos en sus vínculos afectivos.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Poner disponible al grupo, centrando la atención Identificar cómo estuvieron en la semana.	Bienvenida Ejercicio de relajación	Música Grabadora	20 min.
	Técnica de mensajes a una misma Ronda colectiva: "Con esto me doy cuenta de..."	Música Grabadora	40 min.
Poner disponible al grupo	Ejercicio de caldeoamiento		40 min.
Identificar conflictos en los vínculos afectivos	Fantasía guiada	Música Grabadora	50 min.
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	Cuidadores y cuidados Receso		20 min.

Hoy me sentí, hoy aprendí.	Cómo se sintieron y qué aprendieron el día de hoy		10 min.
----------------------------	---	--	---------

SESIÓN 9

Objetivo General: Conocer los recursos con los que las personas afrontan sus conflictos en los vínculos afectivos.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Poner disponible al grupo	Bienvenida Ejercicio “Contacto con manos”	Música Grabadora	10 min.
Reflexionar acerca de las herramientas para la solución noviolenta de conflictos en los vínculos afectivos.	Recursos que nos han ayudado a resolver un conflicto desde el buen trato	Música Grabadora	80 min.
Identificar el principal papel en el que se colocan cuando enfrentan sus conflictos en los vínculos afectivos.	Fantasía guiada: “Papel en el que principalmente me pongo frente a un conflicto” Realización de máscaras	Música Grabadora Revistas Cartulinas Pritt Masking Papel de colores Crayolas Plumones Tijeras	60 min.
Aprender a cuidar dejarse cuidar	Cuidadores y cuidados Receso		20 min.
	¿Qué aprendí y como me sentí? Cierre de sesión		10 min.

SESIÓN 10

Objetivo General: Identificar los estereotipos de género aprendidos y su influencia en la forma de manejar las emociones y abordar los conflictos en sus vínculos afectivos.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIAL	TIEMPO
Poner disponible al grupo centrando la atención Identificar cómo estuvieron en la semana.	Ejercicio de relajación respiración	Música Grabadora	10 min.
	Presentación de máscaras	Música Grabadora	20 min.
Conocer las diversas actitudes ante un conflicto	Cuadrante de conflictos	Música Grabadora Instrumentos musicales Telas	40 min.
Reflexionar sobre el papel predominante de las actitudes ante un conflicto	Guión colectivo de los comportamientos ante el conflicto	Música	20 min.
Aprender a cuidar y dejarse cuidar	Cuidadores y cuidados Receso		20 min.
Aprender a hacer duelos y cerrar ciclos	Ejercicio Regalo de desprendimiento		30 min.
Aprender a agradecer	Tarjetas agradecidas		30 min.
	Hoy me sentí, hoy aprendí... Cierre del taller		10 min.