



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA MEXICO

**FACULTAD DE PSICOLOGIA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**LA INFLUENCIA DE LOS VINCULOS PRIMARIOS EN LA
ELECCIÓN DE PAREJA EN RELACIONES
INSATISFACTORIAS**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

JESUS CESAR ROJAS CORTES

DIRECTORA:

DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

REVISOR:

DR. GERARDO BENJAMÍN TONATIUH VILLANUEVA OROZCO

SINODALES:

DRA. LUCINA ISABEL REYES LAGUNES

DR. ROLANDO DÍAZ LOVING

MTRA. MIRIAM CAMACHO VALLADARES



Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

Abril, 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

Gracias a la vida que me ha dado tanto...

Mi agradecimiento infinito a dios y a mis padres Bonifacio Rojas Gómez y Rebeca Cortes López, por darme el mejor regalo, la vida, por ser el pilar más importante, por guiarme, y acompañarme afanosamente en este proyecto, quienes con su esfuerzo, apoyo, comprensión y ejemplo han forjado y armado cada una de las piezas que hoy en día me conforman, por la fortaleza, amor, cariño y paciencia que me transmiten y que han tenido conmigo, por enseñarme que a lo largo de la vida "uno es el que crea y forma su presente, pasado y futuro" por apoyar y fortalecer cada uno de los sueños y proyectos que he tenido, por creer en mí, aceptarme y dejarme de herencia el hermoso arte del saber.

A mis hermanos por su cariño, por su apoyo y porque sé que en todo momento puedo contar con ellos.

A mi esposa, Gabriela, gracias por tu amor, tu cariño, tu paciencia y apoyo.

A mi hijo Isaac, quien le trajo luz y alegría a mi vida.

A mi hermosa familia, que me ha brindado todo su apoyo y amor principalmente, a mis abuelos, Nicolás Cortes Vázquez, Margarita López Brito, a mis tíos, Alejandro Cortez , Juan, Antonio, Elibeth, Leticia, Elena, Laura, Yazmín, Aida, quienes siempre me han apoyado y han estado en cada una de las etapas de mi vida.

A mis amigas con quienes formado un gran vínculo, agradezco su amistad principalmente a mis amigas Jocelyn, Anais, Diana, Paola, y Nohemí, quienes he compartido, grandes momentos, que me han acompañado en todo mi proceso universitario.

A mis maestros que han transmitido parte de su saber, conocimiento, pasión, y que han influido en mi formación académica, reconozco principalmente al profesor Arturo Moreno, Javier Ávila, Alejandro Olarte, Tony Carbajal y a mi directora la Dra. Sofía Rivera de Aragón, de quien reconozco su apoyo académico, personal y emocional, para poder concluir este proyecto.

A todos aquellos que contribuyeron de una u otra forma a este trabajo.

La gratitud da sentido a nuestro pasado,
trae paz al presente y crea una visión para el mañana.

Anónimo

ÍNDICE

RESUMEN	7
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN	11
Capítulo 1	13
Antecedentes Históricos de la pareja.	13
Tipos de Pareja.....	16
Matrimonio	16
Unión libre (Concubinato, sociedad conyugal, amasiato).....	17
Noviazgo.....	17
Relaciones informales:	18
La Elección de Pareja.....	20
Teorías.....	22
Modelo Circular – Causal.....	23
Teoría de relaciones objétales	24
Teoría Newcomb	25
Teoría sobre el principio de semejanza.....	25
Teoría de las necesidades complementarias	25
Teoría de la preservación de la especie	25
Teoría del reconocimiento	26
Elección referida a las imágenes parentales	26
Factores.....	27
Satisfacción e Insatisfacción en la pareja.....	28
Capítulo 2	35
Vínculos Afectivos Primarios:.....	35
Antecedentes Históricos	35
Apego seguro (patrón B)	39
Apego inseguro (patrón A).....	40
Apego inseguro resistente ambivalente (patrón C)	41
Apego desorganizado-desorientado del apego inseguro (tipo D)	41

¿Qué es un Vínculo?.....	42
¿Porque nos vinculamos?	45
¿Cómo nos vinculamos?.....	47
Tipos de Vínculo	51
Tipología del apego adulto seguro	51
Tipología del apego adulto preocupado, ansioso / ambivalente o dependiente.	52
Tipología del apego adulto huidizo alejado	54
Tipología del apego adulto huidizo temeroso.....	54
Tipología del apego adulto desorganizado	55
Tipología del apego adulto inclasificable	56
Factores que propician el vincularnos	59
Capítulo 3	63
Taller dirigido a mujeres para Identificar patrones en la elección de pareja en relaciones insatisfactorias.	63
Introducción	63
Justificación	65
Objetivo del Programa.	66
Objetivos Específicos.....	66
Participantes:	66
Dirigido a:	66
Escenario:	67
Procedimiento:.....	67
Perfil del Instructor:	67
Sesiones:.....	68
Carta Descriptiva: Taller	71
Descripción de las sesiones	75
Discusión y Conclusiones:	92
Limitaciones y Sugerencias:	94
Referencias.....	95
Anexo 1.....	98
Anexo 2.....	99
Anexo 3.....	101

Anexo 4.....	103
--------------	-----

RESUMEN

Las relaciones de pareja es algo para lo que comúnmente no se nos prepara o se nos enseña, obviamos que es un proceso natural de la vida que no requiere instrucción o preparación.

Aprendemos de los modelos más próximos que observamos, principalmente del modelo de nuestros padres, el cual ejerce una fuerte influencia, y servirá como marco de referencia para ver y entender las relaciones de pareja, adoptando comportamientos, creencias, miedos y formas de relacionarse que posteriormente se adoptaran a nuestro repertorio de interacción al buscar pareja, sin embargo estos aprendizajes primarios no siempre resultan ser los más óptimos o funcionales para elegir una pareja que nos genere bienestar.

Así también no hay que dejar de lado la influencia de los elementos culturales, ya que juegan un papel crucial y también aportan elementos a nuestra elección de pareja, ya que nos enseñan los modelos permitidos por nuestra sociedad, nos da pautas y elementos de cómo son o deben ser las relaciones de pareja.

Lamentablemente, cuando el marco de referencia que adoptamos tiene creencias distorsionadas de lo que es una relación de pareja, puede traer consigo resultados o experiencias poco agradables que no permitan establecer una relación saludable más bien que generan insatisfacción.

El planteamiento y objetivo de este trabajo es visibilizar algunos patrones que generan insatisfacción en las relaciones de pareja, es por ello en este trabajo se tomara con gran importancia y se enfatizara en las primeras relaciones de interacción o como también suele denominarse las primeras relaciones de la infancia, ya que es ahí donde aparecen los primero patrones de interacción en las relaciones más tempranas de nuestras vidas, es decir de los primeros vínculos. Así mismo se enfatizará la relevancia de la calidad del vínculo, para identificar patrones de apego y que en un futuro se volverán patrones en la elección de pareja.

En este trabajo se persiguen tres objetivos: 1) la definición y formación del vínculo y apego, 2) demostrar su importancia e influencia en la elección de pareja, 3) plantear una propuesta de taller, que tenga como finalidad, permitir identificar patrones de vinculación que generan insatisfacción en las relaciones de pareja.

Palabras Clave: Apego, vínculos afectivos, relación de pareja, calidad del vínculo, figura de apego, patrones de comportamiento de género.

ABSTRACT

We normally do not get prepared for or taught about relationships. We tend to believe that it is something that we should learn naturally from life itself and that there is no need for any particular instruction or preparation.

We learn from the nearest models that we observe in an early stage of our lives and in particular from our parents' roles. These roles work as a frame of reference later in life and have a significant influence on the way we look at and understand relationships, and how we adopt behaviors and fears. They affect the way we relate to and connect with people and they are a part of our interaction repertoire when we find a partner. Nevertheless, these early learnings do not always turn out to be the most optimal or useful when we choose a relationship.

Yet the cultural factors should not be ignored, though they also play a crucial role in what we take into account when we choose a partner. They certainly affect and bring elements to what we believe is of importance when we seek and choose a partner. Cultural elements provide us with patterns and teach us which models and roles can allowed to be performed in our society and they show us how our relationships should be.

Unfortunately, when a frame of reference that we have adopted contains distorted beliefs about what a relationship should be like, it can lead to unpleasant results and bring us unhappy experiences in our relationships.

The main purpose of this work is to bring light to some of the patterns that generate unhappiness in relationships. A great importance and emphasize is given to bonding on an early stage in life and to the very first interactive relationships, that is to say, the first bond of affection.

Furthermore, a special importance will be given to the quality of the affectional bond in order to identify attachment patterns later in life and the effects that early bonding will have on choosing a partner.

In this work, the three main goals are: 1) to make a clear definition of attachment and bonding, 2) to show its influence on the way we choose a partner, 3) to present a proposal for workshop, that will have the intention to identify patterns of attachment that generate unhappiness in relationships.

Key words: Attachment, affectional bonding, relationship, quality of bonding, attachment figure, patterns of gender behavior.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad una de las dificultades en las que se encuentran las mujeres en sus relaciones de pareja es la repetición de patrones que les generan insatisfacción, es decir la tendencia de encontrarse con las mismas dificultades en cada una de las relaciones en que ellas se han vinculado de manera sentimental, repitiendo de manera inconsciente relaciones poco sanas, donde de manera reiterada suelen establecerse en relaciones intermitentes que les genera insatisfacción. Esto normalmente se les dificulta a las mujeres salir de este tipo de relaciones, volviéndose así ciclos repetitivos y constantes, usualmente la percepción que pueden llegar a presentar tiende a ser una visión cristalizada, en el sentido que pueden llegar a sentirse con sentimientos de desesperanza y sin apertura al cambio, ya que estas creencias pueden llegar a ser inamovibles e inalterables, impidiendo adoptar nuevos patrones, nuevas creencias y nuevas formas de comportamiento, pensamiento e interacción, que creen así nuevos patrones de relación.

De esta forma este trabajo está organizado en tres capítulos, los primeros dos describen la importancia de los constructos incorporado en el trabajo y el último plantea la importancia que tiene el elaborar una propuesta que permita visibilizar los patrones de insatisfacción. Así, en el capítulo 1, para ampliar nuestra visión y tener un concepto más claro de las relaciones de pareja, se abordarán los antecedentes históricos de la pareja, así como su definición e importancia, adentrándose en la formación y elección de estas, ya que el estudio de la pareja tiene una historia extensa y compleja, misma que ha sido enriquecida desde las disciplinas de la psicología y la sociología principalmente. Desde el principio de su investigación a la fecha, ha sido posible el develar mucho de su naturaleza, su estructura básica y los elementos que la conforman (Mureira, 2011; Morales, 2003).

Se aborda el concepto de elección de pareja, ya que se entiende como el proceso mediante el cual una persona elige a otra persona para formar un tipo de vínculo estable, vínculos relacionales: vínculos sexuales, económicos, emocionales, de poder y culturales. Se describe también como un proceso complejo en el que se

consideran factores personales, biológicos, sociales, emocionales, psicológicos (Rice, 1997; Valdez et al., 2007).

Otro eje crucial en el cual se trabaja en este capítulo es la satisfacción en la pareja, ya que es percibida, quizás como el elemento crucial en el que se fundamenta el bienestar y la permanencia del vínculo en pareja. Ya que la forma en que una persona evalúa su relación de pareja se ve influida por los sucesos que va presentando la vida cotidiana, es decir, no es un elemento que se mantiene estable a lo largo de la relación, estos cambios han sido estudiados y justificados por medio de diferentes modelos

En el capítulo 2 se aborda la importancia del vínculo para poder comprender este tipo de relaciones, apoyándose en la teoría del Apego, de John Bowlby como eje principal. Buscando proporcionar una explicación a través de la teoría del vínculo y el apego, que permita visibilizar aquellos patrones aprendidos en la infancia, ya que es ahí donde se aprenden los primeros patrones de interacción y siguiendo nuestra hipótesis estos están correlacionados con la elección de pareja.

Ya que el apego es el lazo afectivo donde el individuo establece en primera instancia una relación con las personas de su sistema familiar, este vínculo emocional contribuye a la búsqueda de proximidad y de contacto con las que se tiene apego.

En el capítulo 3, se describe la propuesta didáctica que se elaboró dentro de este trabajo, y que tiene por objetivo que las participantes puedan identificar los patrones de transporte que obstaculizan establecer vínculos afectivos de calidad, buscando que el taller genere concientización de las participantes y que puedan reconocer los factores que están limitando que tengas elecciones de pareja que les genere bienestar, buscando promover un cambio en sus interacciones.

Capítulo 1

Antecedentes Históricos de la pareja.

“Cuando un hombre y una mujer toman la decisión de formar juntos una pareja comienzan a escribir juntos una historia, sin dejar de lado sus propias historias individuales” (Thiabault, 1998)

El estudio de las relaciones de pareja resulta de suma importancia al ser una parte fundamental de la vida de los seres humanos.

En términos biológicos la pareja permite la tarea reproductiva: en términos sociales representa el núcleo de la familia, quien a su vez representa la célula de la sociedad; en lo individual debido a que nuestras necesidades afectivas se canalizan en gran parte dentro de la vida en pareja

Sin embargo, en la actualidad las relaciones románticas han venido presentando cambios (Bauman, 2003; Beck & Beck-Gernsheim, 2001), pues cada vez existen más rupturas y disminución de su duración (INEGI, 2009), por ello cobra mayor relevancia los trabajos dedicados a fortalecer el compromiso y la satisfacción, pues estos son considerados como básicos para mantener la calidad y la durabilidad de las relaciones afectivas (Avelarde, 2001; García & Vargas).

Desde esta propuesta la dinámica del amor romántico puede entenderse desde nuestros estilos de apego (Hazan & Shaver, 1987); nuestro estilo de apego en particular puede afectar nuestras actitudes, emociones, estrategias conductuales, las formas y estrategias de comunicación (Guillat & Shaver, 2007), así como también el perdón, los celos, la intimidad emocional, sexual y el manejo y resolución del conflicto.

En los últimos años una de las formas en las que se ha llevado a cabo los estudios sobre las relaciones de pareja implica el contemplar, de manera enfática, los aspectos que hacen referencia a la forma o dinámica en que los seres humanos generan un patrón de lazos y vínculos afectivos e interacción con los demás, de manera especial con aquellos significativos. Estos aspectos han sido cobijados bajo

el nombre de apego, una investigación que comenzó con los estudios en infantes llevados a cabo por Bowlby en 1962 y que después la aplicación en las relaciones adultas ha ido cobrando cada vez más relevancia por su fuerte impacto para la vida en pareja (Hazan & Shaver, 1987).

Desde la perspectiva judeocristiana, se ha descrito que no era bueno que el hombre estuviera solo y requería compañía, fue entonces que de costilla de adán formo dios a la mujer (Génesis, 2, 18 - 22) para que se unieran en una sola carne e hiciera una vida en pareja fuera de la casa de los progenitores (Génesis, 2, 24), lo que es una de las formas más elementales de la sociedad que se ha dado en el hombre (Fernández, 2000 en Valdez, Gómez & Sánchez, 2005).

Antaki (1999 en Valdez, Gómez & Sánchez, 2005) explica al respecto que en la antigüedad no había forma de elegir pareja, ya que la unión de hombres y mujeres ocurría como un negocio que tendía a favorecer los intereses de los padres de los desposados. No fue sino hasta ya entrando al siglo XIX que las parejas comenzaron a formarse con base propia en la elección personal de sus miembros. Sin embargo, el cómo y el por qué surge la elección de pareja sigue siendo un motivo de estudio de la ciencia contemporánea.

La formación de las relaciones de pareja tiene sus orígenes en los albores de la humanidad, a continuación, se mencionarán algunos de ellos (Rage, 1966).

En Grecia el matrimonio era monógamo y se realizaba después de un breve noviazgo, la poligamia se consideraba un pecado y las leyes de divorcio eran simples, el esposo podía divorciarse por adulterio, incompatibilidad de caracteres y esterilidad. También existía la pederastia que era la afección espiritual sensual de un hombre viejo por un joven que había llegado a la pubertad (Rage, 1966).

Con respecto a Roma el matrimonio también era monógamo y existía la fidelidad por parte de la mujer y el adulterio por parte de esta era castigado ya que esta conducta invalidaba la herencia legítima de la propiedad; en cambio el hombre tenía mucha más libertad ya que tanto el soltero como el casado podían tener vida sexual con otras mujeres, la limitación era “no seducir a la mujer de otro” (Rage, 1966).

En la india no existió la dicotomía entre sexos y religión, la sexualidad tenía fines religiosos, no les preocupaba las relaciones sexuales prematrimoniales, pero debían de ser dentro de la tribu, aunque generalmente el matrimonio era monógamo existían algunas tribus polígamas (Rage, 1966).

En Japón la relación hombre – mujer los derechos son idénticos en teoría, pero en la práctica predominan las costumbres antiguas. La familia es monógama y la mujer permanece sometida al jefe de la familia. Los kimonos son símbolo de las costumbres tradicionales que indican que la mujer se comportara como lo hizo su madre y guardara silencio cuando hable su esposo y caminara detrás de él (Rage, 1966).

Con respecto a los países árabes la religión islámica regula las relaciones de pareja, el Corán dice que los hombres son superiores a las mujeres porque así lo ha dicho Ala. En algunos países árabes todavía se considera a la mujer como objeto de placer y que trae los hijos al mundo. La mujer siempre permanecerá bajo el dominio del hombre, en la mayoría de los casos los padres deciden el matrimonio de las hijas y es frecuente que la mujer conozca a su marido hasta el momento de la boda. La poligamia está legalmente aceptada, el Corán permite 4 mujeres legítimas y un número ilimitado de concubinas (Rage, 1966).

En China la relación de la pareja era monógama, pero practicaban también la poligamia, esta actitud se vivió hasta antes de la revolución y en el presente siglo la mitad de los chinos tienen al menos dos mujeres. Los padres pedían a sus hijas al menor precio por medio del intercambio, en muchos casos la venta se hacía 5 o 6 años antes del matrimonio para no tener que alimentarla y la novia se iba a vivir con los futuros suegros y tenía que trabajar con su futuro marido les debía absoluta sumisión a los suegros y cuando se revelaba era castigada. Cuando una hija no se casaba con frecuencia era dedicada a la prostitución para esto los padres se ponían de acuerdo con los reclutadores (Rage, 1966).

Tipos de Pareja

En el siguiente apartado se tomará las relaciones de pareja que suelen considerarse en la mayoría de los estudios: matrimonio, noviazgo, unión libre y relaciones informales.

De acuerdo al estudio de Márquez Domínguez realizado en 2010, aplicado a una muestra de 362 personas, con el objetivo de conocer las formas o tipos de relaciones de pareja, se identificaron cuatro tipos de relaciones de pareja, que las cuales fueron reportadas por los participantes mediante la técnica de redes semánticas, a continuación, se reportan estos resultados por tipo de relación.

Matrimonio

Los participantes reportan que el matrimonio se caracteriza por ser una relación avalada por la institución civil o religiosa para que vivan juntos con planes de formar una familia habiendo un compromiso y reconocimiento social, es producto de la culminación y formalización del noviazgo, es para toda la vida, los une un lazo de amor, y en él se adquieren derechos y obligaciones. (Márquez, 2010).

Kierkegaard (1955), da la impresión de haber comprendido bastante bien la esencia del vínculo matrimonial y el propósito incluso moral de este <es decisivo para todo concepto religioso de la vida, para toda religión, el modo de considerar al matrimonio, en virtud del cual se entiende la expresión ética de la propagación de la especie.

Engendrar hijos no es, por cierto, el único motivo para casarse. Sin embargo, es una causa relevante para hacerlo. De alguna manera, el orden de una sociedad queda mejor resguardado con el reconocimiento del matrimonio y de los hijos que se engendran dentro en éste. La especie humana tiene por misión propagarse y no desaparecer. Kierkegaard, al igual que cualquiera, sabía perfectamente que no todo hijo es fruto del matrimonio y que no todo matrimonio necesariamente engendra un hijo, más bien veía al estado nupcial como el espacio natural y más adecuado para esa multiplicación.

Bajo la óptica de Kierkegaard, entonces, existen más razones para casarse, de las cuales también son sumamente importantes: <escapar> de la soledad y <afirmar> el carácter.

Unión libre (Concubinatos, sociedad conyugal, amasiato)

Está conformada por dos personas con el afán de vivir juntos, en donde no es tan importante el aval de una institución social y no existe la necesidad de un compromiso civil o religioso, es similar al matrimonio, pero no es necesario estar casados, pues se considera más importante el motivo de su unión, el compromiso entre ellos, es la pareja la que mediante común acuerdo decide y define sus propias reglas, sintiéndose así libres, sin ataduras, y sin la obligación de permanecer juntos.

Noviazgo

Del noviazgo Márquez (2010) encontró que las personas piensan que es una relación conformada por dos personas para conocerse mejor y ver si la pareja está hecha para una relación más formal que implique cohabitar, como el matrimonio o unión libre, vinculándose más con la primera forma de relación formal o con seriedad, en ella se pasa tiempo junto a la pareja y se va estableciendo confianza, se basa en el amor, así como la atracción física.

El noviazgo es una relación exclusiva de dos. Lo que caracteriza el noviazgo, es el grado de libertad de compromiso. Ya que dentro de este tipo de relación aún no se han adquirido obligaciones establecidas por la ley, tanto que el noviazgo no es un estado civil. Uno de los objetivos del noviazgo es el conocimiento mutuo, ya que bien sin conocer al otro es imposible amarlo.

Durante la etapa de noviazgo pueden observarse muchos rasgos de la personalidad: sentido del humor, reacciones emocionales, capacidad de escuchar

y comunicarse, hábitos, carácter, defectos, gustos, creencias. Es cuando uno puede considerar la posibilidad de convivir con todo eso.

La capacidad de relacionarse, de comunicarse, de enfrentar conflictos, de negociar de una pareja se muestra desde el noviazgo.

El noviazgo no se puede considerar como la antesala de lo que será una vida en pareja. Sin embargo, en estas experiencias tempranas ya se observan los patrones y tendencias que prevalecerán en la forma de relacionarse.

En el noviazgo se establecen las reglas del juego. Aunque no se hablen ni queden escritas. Todos los fracasos de parejas, casadas o no, empezaron en el noviazgo. Los éxitos también.

Relaciones informales:

Las relaciones denominadas como “Free” “Amigos con derechos” o “Amigovios”, dado que reportaron ser entendidas de manera muy similar, se optó por dejarlas juntas bajo el término de “relación informal”. Estas formas de convivencia en pareja se caracterizan por ser relaciones libres de compromisos, centran su motivación en los encuentros sexuales y el placer derivados de ellos, se ven de manera casual, esporádicamente, dado que no precisa de exclusividad se puede estar con quien se quiera, compartiendo tanto la sexualidad personal como la de la pareja con otras personas, generalmente se buscan para divertirse y pasar un buen rato, hay quienes las perciben como un noviazgo pero sin compromisos ni sentimientos de por medio, lo que importa más aquí es la atracción ya que es una relación más de tipo física, sin obligaciones ni responsabilidades con la pareja, más bien se procuran cada vez que se necesitan cariño y compañía.

Finalmente, los amantes precisan un tercero en la relación, a quien se le engaña, se le es infiel, aquí alguno de los miembros de la pareja mantiene una relación por su parte de carácter formal, y se buscan como pareja clandestinamente, principalmente para encuentros sexuales, sin embargo también se pueden

satisfacer necesidades de otro tipo, pues el amante aparece en escena para cubrir una carencia que percibe con su pareja.

Existe un contexto dentro del cual se dan las relaciones que apelan a sus circunstancias; en una ciudad industrializada, como la ciudad de México, donde las distancias son largas y los tiempos libres son cortos, en una cultura laboral competitiva, con escaso tiempo libre, resulta complicado acomodarse al esquema tradicional de relaciones, donde se debía dedicar determinados tiempos de pareja, ya que el compromiso en la relación implicaba presencia (física) y frecuencia (verse determinadas veces), es por ello que emerjan nuevas formas de relación, que al no cumplir con esquemas de compromiso, de inversión de tiempo de pareja, se les contemplan como informales; con ello se ajustan las expectativas, de tal forma que sea mucho más flexible otros aspectos.

Con la ruptura del modelo tradicional de pareja se originaron nuevos objetivos y formas de convivencia, como en el caso de las parejas que se unen sin intención de procrear, las parejas que conviven sin casarse; las parejas que a pesar de sostener relaciones sexuales en forma estable no viven bajo el mismo techo, así como aquellas que a pesar de unirse legalmente no contemplan la posibilidad de permanencia dentro del vínculo. A este fenómeno Rojas y Sternbach (1994) lo denominaron “cortoplacismo” y se refiere a la aceptación la disolución del vínculo de pareja, donde la mayor parte de las veces el “hasta que la muerte nos separe” ha dado lugar a un “mientras el amor dure”.

La Elección de Pareja

La elección de pareja puede ser descrita como un proceso complejo en el que se consideran factores biológicos, personales, psicológicos, sociales y emocionales (Rice, 1997), e implica seleccionar o preferir a una persona entre varias (REA, 2001), con un fin de unión (Escordo, 1974) e interacción (Fernández, 1993), el cual puede ser a corto o largo plazo, un encuentro casual, noviazgo, matrimonio, etc. (Sánchez, 1995) y que tiene impacto favorable o desfavorable en la permanencia que puede llegar a tener la pareja (Valdez, 2007).

En el plano de la estructuración de la pareja, Lemaire (1986) considera "pareja" a cierta asociación de dos personas, aun cuando no tienen posibilidad recreativa, ni de cohabitación habitual, ni siquiera de relaciones sexuales pero que están ligadas por lazos afectivos densos organizados en función de cierta duración, amistad, pasión e intimidad.

De acuerdo con (Murstein, 1976, Díaz-Loving et al., 1999), la elección de "pareja" se basa en tres factores, la atracción entre los miembros, la comparación mutua de valores y el funcionamiento debido a los roles individuales compatibles. Generalmente, el proceso de conformación de una pareja inicia en el cortejo, pasa por el noviazgo y concluye en el matrimonio.

Barrón (1993) menciona que la unión de pareja y su sostenimiento radicarán en que se conserven los niveles de atracción física, intelectual y afectivos, a la vez que cada uno tenga la capacidad de captar las necesidades y motivaciones del otro ejerciendo la comunicación y empatía adecuadas, así mismo deberá cada uno mantener su propia identidad y respeto hacia el otro.

De acuerdo con Álvarez - Gayou (1996), para que una pareja se mantenga es necesario que exista atracción física, atracción intelectual, y atracción afectiva. Cada miembro de la pareja debe ceder parte de su individualidad para ganar un sentido de pertenencia.

Thiabault (1998) considera que la formación de pareja no responde a una sola necesidad o una noción fija, sino que está en evolución, de tal manera que en las diferentes épocas de la historia han existido diferentes motivaciones para formar la pareja: en ocasiones se basa en exigencias culturales, afinidades personales, etc. Con el paso del tiempo comienzan juntos a formarse un concepto como pareja sin dejar de lado sus propios criterios, valores y conceptos, dando paso a la llegada de una nueva identidad como pareja.

Vanegas (2000) describe a la pareja como aquella conformada por dos personas que tienen un continuo en las expresiones de sexo, amistad, pasión, e intimidad. Y se refiere a la dinámica de cómo se establecen el vínculo de: dependencia, roles, integración de las familias de origen, valores y vivencias sexuales.

La pareja, es un tipo de vínculo afectivo que se caracteriza por una serie de elementos cognitivos, conductuales y emocionales compartidos por dos personas que reconocen una relación entre sí. En ellas, se suscitan experiencias afectivas que están influenciadas por la cultura, sociedad y las diferencias individuales (Dion & Dion, 1993; Neto, 2007; Rodríguez, 2006).

La pareja es uno de los espacios de desarrollo más importantes que las personas experimentan. Dentro de sus límites intervienen muy distintos elementos de la vida afectiva: amor, enamoramiento, intimidad, compromiso, apego, regulación emocional, comunicación, confianza, pasión, sexualidad, celos, posesividad e incluso adicción.

La pareja humana a través del tiempo se ha transformado como consecuencia de los diversos cambios sociales y culturales que han permeado en las relaciones. Antiguamente las parejas se unían con la intención de permanecer dentro del vínculo y los objetivos estaban dirigidos a la formación de una, donde el padre se ocupaba de cubrir las necesidades económicas mientras la mujer tenía a su cargo el cuidado del hogar y la educación de los hijos.

Para esta investigación se entiende como pareja: la unión de dos personas, sin importar su género, con la intención de compartir, un proyecto vital basado en un

sentimiento amoroso en el que predominan expresiones de sexo, amistad, pasión e intimidad, que en su conjunto determinan el establecimiento de dependencias distintas de las que puede darse en cualquier otro vínculo. Esta relación supone el intercambio económico, así como la satisfacción de necesidades psicológicas como el apego emocional y de interdependencia en el comportamiento, que se refleja en el impacto que cada uno tiene sobre el otro y a lo largo del tiempo se fortalece. Este tipo de vínculos con lleva la intención de permanencia en el tiempo y que al unirse las dos personas crean una institución social de la que desprenden determinados derechos y deberes por parte de los contrayentes.

En la actualidad la elección de pareja y su formación depende de más elementos para su éxito futuro, de tal modo que las personas las conforman y plantean según sus propias visiones y metas particulares, hechos que dan como resultado, novedosas e innovadoras maneras de “estar juntos” (Bucay, 2000; Riso, 2012).

La pareja ahora está compuesta de una serie de elementos tan diversos como los deseos e ilusiones de cada quien, su cultura, su sociedad y valores familiares particulares. En donde el amor, es un elemento de la relación, pero no el único que la conforma (Maurerira, 2011; Rey, Mateus & Bayona, 2010).

Teorías

Existen muchas teorías, que tratan de explicar, como es que una persona elige a otra como pareja, algunas de ellas se centran en aspectos sociales como buscar a una persona con semejanzas que no implique demasiados problemas (teoría del equilibrio); las ventajas y desventajas que implica la relación (teoría del intercambio de Thibaut & Kelley, 1959); la igualdad de ese intercambio (teoría de la igualdad de Walster et al., 1978); la complementariedad de las necesidades mutuas (Teoría de las necesidades complementarias de Winch, 1959, 1967) o de las atracciones alternativas de Levinger (1965) y Adams (1980).

Ishwaran (1992) por ejemplo clasifica las teorías de selección de pareja en dos grupos.

Modelos de secuencia fija.

Se centra en los factores sociodemográficos y características psicológicas como raza, religión, clase social, medio, educación, valores, hábitos y apariencia.

Modelo Circular – Causal.

Se le da más importancia a la relación y al compromiso basado en conocimiento mutuo (Levinger, 1974; Reis, 1978; Stephen, 1985).

Estos autores manejan tres niveles de relación:

1. Nivel de consciencia. El sujeto se siente atraído en base a la monogamia (raza, edad, religión, clase social, educación. Cuya atracción lo lleva a acercarse para interactuar y recabar información sobre aspectos atribuidos a esa persona, si se confirma sigue la relación y si no, se aleja.
2. Nivel de contacto superficial. En este nivel influye el tiempo y la oportunidad de contacto social e intercambio, la atracción visible de uno y la percepción de reciprocidad probable o cooperación en el otro.
3. Nivel de reciprocidad. Los dos comparten responsabilidades, se brindan conocimiento mutuo y formalizan de alguna manera su relación manteniéndola y tendiendo a aumentar la autoestima y satisfacción del otro. Se evalúa el nivel de satisfacción comparado con relaciones semejantes (teoría del intercambio).

Ambos modelos manejan filtros que llevan a profundizar sobre el conocimiento del otro, sin embargo, el primero, la información aporta datos para la decisión, y el segundo el sistema de creencias, valores y actitudes se van adaptando al otro para crear una acomodación mutua, en el que ambos sistemas cognitivos se funden en uno mismo.

El psicoanálisis, se plantea que la búsqueda de la pareja se basa en el intento de recuperar una relación pasada “Encontrar al objeto es en el fondo reencontrarlo” Freud (1905). La calidad de esa relación dependerá de en qué fase del desarrollo se ha fijado el individuo, relacionándolo a qué tipo de relación desea recuperar.

Diks (1967) plantea que para la elección de pareja se debe de tener en cuenta tres aspectos: el individuo (factores personales), factores socioculturales y factores inconscientes relacionados con los vínculos de amor – odio. Para este autor lo que se busca a través de la elección de pareja puede basarse en: 1) la búsqueda de imágenes parentales (es decir busca en la pareja la reproducción de las características de los padres), 2) elección de lo opuesto a las imágenes parentales, para protegerse de deseos edípicos, y 3) Elegir en base a la defensa contra pulsiones peligrosas, es decir, elegir a alguien que nunca despertara lo que tenemos (búsqueda en el otro de los aspectos propios reprimidos).

Teoría de relaciones objétales

Siguiendo con el punto de vista psicoanalítico, Willi (1975, 1978), describe cuatro aspectos relacionales básicos en la constitución de la pareja:

1. Narcisismo. En el cual el desarrollo de si-mismo propio se opone a la autorrealización en el compañero y por medio de él.
2. La oralidad. Cuidado recíproco y la responsabilidad asumida hacia el otro.
3. La relación sádico anal. Los dos polos son el control y poder frente a la dependencia y la entrega pasiva
4. La relación fálica edípica. Aquí entran los roles masculino y femenino.

Teoría del intercambio social

Explica que en toda relación hay un intercambio de afecto, beneficios, costos, y recompensas. Estos costos beneficios o recompensas dependerá de la subjetividad de cada individuo en la pareja, influenciada por ideales y aspiraciones, nivel de comparación, posturas reales e imaginables.

Teoría Newcomb

Teoría que trata de explicar que durante el proceso de conocer a otras personas, la atracción la relaciona con actitudes que tienen en común otras personas hacia el mismo objeto, o el mismo interés.

Es decir que aquellos aspectos compatibles que nos gustan y nos disgustan, intereses y semejanzas de actitudes pudieran ser un factor determinante para elegir pareja.

Teoría sobre el principio de semejanza

Es una de las teorías que mantiene un enfoque más social. Se refiere a la atracción que sienten las personas por aquellas que se asemejan en actitudes, rasgos y valores, tanto sociales como, raza, cultura, clase social, idioma, religión o psicológicos: comunicación, ideales, intereses (Pedraza, 2006).

Teoría de las necesidades complementarias

Hace referencia a la atracción a partir de las diferencias que al mismo tiempo crean complementariedad entre los miembros de la pareja. En otras palabras, la atracción surge en medida a las necesidades de que cada individuo satisface al otro.

Teoría de la preservación de la especie

De manera que como dice su nombre, se basa en preservar la especie, buscando síntomas de buena salud, características que significarían buena elección con la idea de solo elegir pareja para procrear, sin embargo, en la actualidad, vemos que esta teoría no resulta ser lo más cercano a la realidad.

Teoría del reconocimiento

Teoría que sostiene que el factor importante en la elección de pareja es la búsqueda del reconocimiento para incrementar la valoración de nosotros mismos. Sin embargo, en este tipo de teoría pudiera existir falta de autoestima ya que existe una fuerte. Presencia de necesidad de reconocimiento por sentirse seguro y feliz (Pedraza, 2006).

Elección referida a las imágenes parentales

Leimare (1986) siguiendo con el punto de vista psicoanalítico, nos dice que el primer objeto sirve de referencia de base (imágenes parentales).

Se elige al cónyuge por referencia directa, positiva o negativa, a la imagen parental del padre del sexo opuesto. Por ello se presenta solo uno de los elementos de elección, el más fácil de concebir (Leimare, 1986).

Elección por atracción en el Físico

Kenrick y Trost (1997), afirman que al elegir pareja los hombres están más interesados en mujeres jóvenes y atractivas, que ofrezcan una promesa en recursos tanto emocionales como económicos, para otros, lo cierto es que los hombres están interesados especialmente en la juventud y el físico mientras que las mujeres son más propensas a buscar solo el ofrecimiento de recursos (Sprecher, Sullivan & Hatfield, 1994). Esta evidencia se ha rastreado en diversas culturas, los hombres a diferencia de las mujeres otorgan más valor a la juventud y la belleza de sus potenciales parejas (Buss, 1989).

En muchas investigaciones se expresa como lo más importante, el atractivo físico es el mejor predictor de satisfacción en citas a ciegas. Un hallazgo que sustenta esta explicación biológica es el hecho de que estudios con bebés muestran que estos prefieren mirar los mismos rostros que adultos eligen como atractivos (Penton-Voak & Perret, 2000).

Sprecher, Sullivan y Hatfield (1994) realizaron un estudio con 13,017 personas en los estados Unidos, para conocer la preferencia durante la elección de pareja. Ellos encontraron que las mujeres, en particular, están más dispuestas que los hombres a casarse con alguien que no sea de buen ver, que sea cinco años mayor que ellas, que gane más y que tenga un nivel más alto de instrucción. En cambio los hombres, estas más dispuestos que las mujeres a casarse a casarse con alguien que sea cinco años más joven, que no tenga trabajo estable y seguro, que gane menos y que tenga un nivel educativo más bajo. De igual manera, las mujeres a diferencia de los hombres están más dispuestas a casarse con una persona que tiene hijos de una relación anterior.

Factores

Para Díaz Guerrero (1972) y Díaz Loving (2010) la pareja solamente puede ser comprendida desde una perspectiva, Histórico-bio-psico-socio-cultural.

Esta perspectiva da orden y cabida a los aspectos; históricos y por lo tanto de la evolución y desarrollo de cada elemento de la pareja a través de las culturas; Biológicos vinculados principalmente a las necesidades de compañía interdependiente que se expresa en las relaciones; psicosociales, que se dirigen a las normas, papeles y estatus dictados en cada contexto humano, así como a los procesos de formación de atribuciones, impresiones e influencias sociales presentes en el acontecer cotidiano que afectan las expectativas, actitudes, perspectivas, valores y percepción de las personas dentro de los vínculos; y por ultimo Culturales ya que los matices, las formas y distinciones del “como” dentro delos comportamientos, varían en esta dimensión, también incluye las maneras en que se expresan e interpretan los afectos dentro de un contexto cultural específico (Díaz-Loving, 2010).

La perspectiva Histórico-bio-psico-social-cultural, reconoce dentro de su estructura que la realidad humana es dinámica y cambiante.

Satisfacción e Insatisfacción en la pareja

Resulta necesario destacar la existencia de otro factor, que de manera subjetiva refleja que tanto una persona percibe bienestar o malestar en su relación: la satisfacción marital.

Se trata de un aspecto de la vida en pareja cuya trascendencia reside en el hecho de mostrar o describir la dinámica que se está presentando dentro de la relación además de los juicios o evaluaciones que una persona hace sobre esta lo cual puede llevar a una mejor comprensión de lo que ocurre al interior de la relación de pareja y su desarrollo.

Hicks y Platt (1970) sostiene que la satisfacción marital es de gran importancia por ser un posible indicador de estabilidad y felicidad de una relación marital.

Por otra parte, Burr (1970) propuso que se trata de la evaluación subjetiva experimentada al matrimonio de uno.

En las últimas décadas se ha venido observando un incremento gradual sustancial en el número de separaciones y divorcios respecto de épocas anteriores. Según los datos del INE (Instituto Nacional de Estadística), en 1990 se produjeron unos 95.000 procesos de divorcio. En el año 2000, la cifra fue de unos 98.000; en 2014 se superó el total de 100.000 separaciones legales, un 5,6 % más respecto del índice del año anterior.

Ante esta tendencia al alza, diversas son las investigaciones que han intentado arrojar algo de luz sobre los factores que pueden derivar en la aparición de un sentimiento de insatisfacción conyugal y, en algunos casos, la decisión de poner fin a la relación marital.

La satisfacción en la pareja es uno de los factores que promueve significativamente el fortalecimiento de la relación (García, 2002).

Dentro de los diccionarios la palabra satisfacción apela a estados de ánimo, como el estar a gusto, contento, alegre, con gozo, feliz, a experimentar placer y bienestar

una vez que se logra colmar un deseo, o bien, una vez que se puede cubrir una necesidad.

Cuando se habla de satisfacción dentro de las relaciones de pareja, la idea hace referencia a percibir y sentirse bien con la forma en que reacciona nuestra pareja dentro de la relación, implicando esto los aspectos emocionales, la relación en sí misma, y consideraciones estructurales, como la manera en que están organizados y la forma en que se cumplen los acuerdos, así como las reglas que se han establecido para con la relación (Cortes, Reyes, Díaz – Loving, Rivera & Monjaraz, 1994).

La satisfacción en la relación en pareja, se percibe en: aspectos emocionales, la interacción en la pareja, y que tan funcional resulta la relación en la cotidianidad; la promoción de la confianza, la intimidad, la unión, respeto y tolerancia son importantes para la relación de pareja, ya sea que este se cobije bajo el nombre de matrimonio, unión libre, noviazgo, etc. (Armenta & Díaz Loving, 2006).

Con referencia a la satisfacción en la relación de pareja surgen las evaluaciones de costo – beneficio de la misma, las alternativas para la continuación de la relación, el tiempo que se pasará junto a la pareja, la fuerza del vínculo y la futura orientación de la relación (Butzer & Kuiper, 2008; Olderbak & Figueredo, 2012).

La importancia de la satisfacción en la pareja es indiscutible, dado que un índice favorable de satisfacción garantiza una estabilidad del vínculo, así como bajas posibilidades de disolución, lo que, a su vez, coopera para el aumento de índices favorables en todos los demás elementos que intervienen en la interacción en la pareja.

La pareja conformada por los elementos de amor, pasión, intimidad, compromiso, confianza y la satisfacción percibida dentro de ella, requiere de un marco de comprensión global.

Cortes, Reyes, Díaz - Loving, Rivera – Aragón y Monjaraz (1994) divide a la satisfacción marital en seis factores.

- Aspectos emocionales, afectivos y de comprensión que facilitan la interacción
- Área físico sexual, son expresiones físico corporales, como abrazos, caricias besos y relaciones sexuales.
- Organización funcionamiento, es la parte estructural, instrumental, de toma de decisiones, solución de problemas y funcionamiento de la pareja.
- Familia, específicamente se refiere a la organización y realización de tareas propias del hogar, como la distribución y cooperación de las tareas del hogar.
- Diversión, actividades recreativas en la convivencia y comunicación efectiva que se llevan a cabo dentro y fuera del hogar.
- Hijos, se refiere a la satisfacción que siente el cónyuge respecto a la educación, el trato y la atención que da la pareja a los hijos.

Martínez (2004) considera que los aspectos que influyen en la satisfacción marital son: físico-sexuales, afectivos y emocionales, de relación interpersonal, de organización familiar, educación de los hijos, diversión, aspectos familiares, de comunicación, de crecimiento y cumplimiento y expectativas y metas.

Acevedo, Restrepo & Tovar (2007) mencionan que los factores esenciales para establecer, mantener y fortalecer una buena vida en común, son el amor y la amistad con todas sus facetas, sus requerimientos y exigencias. Básicamente se sintetiza en el deseo de estar juntos y de querer resolver de una manera madura, equitativa y responsable, los retos y desafíos que impone la vida en sí misma y la vida en común.

Sin embargo el interés de una relación disminuye gradualmente, este decremento es producto de la monotonía rutinaria y cotidianidad de la vida diaria (Avelarde, Reyes, Díaz Loving & Rivera, 1996) donde las circunstancias de la vida matrimonial hacen más difícil el mantenimiento de las primeras ilusiones y esperanzas con las que inicia la relación marital (Elú de Leñera, 1972).

Parte influyente, de que en la relación comience a disminuir el interés, son aquellos elementos que generan insatisfacción, que principalmente son: el proceso de desencanto, expectativas (Pineo, 1961), relaciones extramaritales, nivel de escolaridad bajo, (Renne, 1970), los cambios, transiciones que producen ansiedad sobre todo en las mujeres (Barry, 1970), los años de casados (Leñero, 1972), el número de hijos (Miller, 1976), la distancia entre la percepción de la pareja ideal y la pareja real (Rivera – Aragón, Díaz-Loving & Flores – Galaz, 1986).

De acuerdo a la investigación de pareja de Jhon M. Gottman y Nan Silver (2012), se pueden observar, varios comportamientos dentro de la pareja que nos pueden ayudar a evaluar la situación actual de la pareja, e incluso tomarlos como indicadores para predecir la tendencia a un divorcio, es decir cuando la relación de pareja ha llegado a niveles de insatisfacción en donde es imposible continuar con la relación de pareja.

1. planteamiento violento (criticas, sarcasmo o expresiones de desprecio)
2. los cuatro acciones destructivas de comunicación
 - Critica vs queja (ataque a la personalidad, en lugar del comportamiento)
 - Desdén o desprecio (utilizar sarcasmo, burla, gestos, insultos y humor hostil)
 - Actitud defensiva (culpar a la pareja)
 - Actitud evasiva (evitar la confrontación, y mejor tomar distancia)
3. Sentirse abrumado (Protegerse de los ataques, tomando distancia emocionalmente).
4. Lenguaje del cuerpo, aceleración del corazón, sudoración, es decir señales de estrés activan luchar (criticar, mostrar desdén o ponerse a la defensiva) o huir (evadir)
5. Intentos de desagravio: actos que mitigan la tensión emocional
6. Malos recuerdos: recuerdos distorsionados de negatividad poniendo en riesgo no solo el futuro, sino también el pasado
7. Relación extramarital - Síntoma de matrimonio moribundo, no la causa

Cualquiera de las señales sugiere una separación emocional, de acuerdo con Wundever y Schneewind (2008), para las mujeres es muy importante recibir el apoyo que solicitan por parte de sus compañeros, aunque ambos sexos lo perciben como importante para el auto-concepto de las mujeres es un importante predictor de su satisfacción y la calidad de la relación, así mismo, se considera importante el hecho de que las mujeres se muestren más competentes para emplear las habilidades emocionales para lograr una mayor calidad en su relación de pareja (Mirgain & Córdova, 2007).

Es importante añadir que adicionalmente es a estos factores hay uno que es de vital importancia hacer énfasis, ya que dentro de la norma social y cultural, puede pasar desapercibida, ya que incluso puede llegar a ser normalizada en lo cotidiano, me refiero a la violencia en la de pareja.

De acuerdo a la Encuesta sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN, 2007), 76% de los jóvenes mexicanos entre los 15 y 24 años sufrió episodios de violencia al menos una vez en el noviazgo. Sobre los motivos que ocasionan el enojo con la pareja, 41% de los hombres respondió que se molesta por celos; 25.7% porque su pareja tiene muchos amigos y 23.1% señala que su pareja se enoja de todo sin razón aparente. En tanto, 46% de las mujeres dijo que se molesta porque siente celos, 42.5% porque su pareja queda en algo y no lo hace y 35% porque considera que es engañada.

Muchas veces se vive violencia en la pareja, sin embargo como no es muy evidente no la identificamos, ya que se encuentra invisibilizada, ya que puedes estar viviendo violencia y no percibirlo como tal, sin embargo el tener violencia dentro de la pareja es algo que minara la relación y la satisfacción de esta, es por ello que a continuación se presentará alguna de ellas, las cuales son descritas por Ana Mar Orihuela (2014).

1. El control

El control es una forma de violencia, es invisible porque aparece como un acto donde el otro gana un terreno en tu vida y en tus decisiones y no te das cuenta. El control es violencia cuando le quita poder, capacidad y autonomía a los otros. Para la persona controladora el único camino es resolver personalmente cualquier asunto y no se da cuenta de que así siembra un mensaje de “todos son incapaces”. El control genera mucho enojo en quien controla y en quien es controlado.

2. Violencia Verbal

Suelen ser comentarios que parecen inofensivos y resultan bombas que minan con el tiempo tu autoestima. Son formas de descalificación y comparación que afectan la autoimagen. Son todos aquellos que te comparan con alguien, que critican lo que eres, física y mentalmente, son formas de burla. Son supuestas bromas que, de forma cotidiana, transmiten un mensaje a la persona. Son maneras de descalificación y se resienten como balas en la autoestima y el amor propio. Es violencia cuando es constante, descalifica y viene con una carga de rechazo, descalificar, enjuiciar, comparar física, mental y emocionalmente a una persona es una forma de violencia.

3. Violencia Pasiva

Normalmente se da en una relación donde eres ignorada te enloquece, genera mucha necesidad de ser reconocida, vista, abrazada, una persona que ignora a otra práctica violencia pasiva, es una especie de castigo silencioso, que invalida al otro. La soledad acompañada es un tipo de violencia muy triste

4. Intimidante

Este tipo de violencia es muy fuerte porque genera incertidumbre y miedo en la persona. Las personas que lo ejercen se enojan mucho, gritan, no les puedes decir nada porque responde o atacando a gritando, y eso violenta su entorno. La persona intimidante hace a la persona dependiente y temerosa de dar un paso, le quita la seguridad y la aísla.

5. Enloquecedor

Este tipo de violencia se desata cuando la otra persona nunca reconoce lo que sientes, lo que piensas; jamás acepta equivocarse, que hizo algo mal; jamás pide disculpas y siempre niega lo que sientes. Estar con una persona que jamás reconoce sus errores y nunca pide una disculpa es muy frustrante y te hace sentir que estas mal.

En conclusión, la relación marital tiene un significado especial para los integrantes de la pareja, representa un vehículo interpersonal de conductas, afectos, emociones y dinámicas que caracterizan y describen a cada uno de los integrantes.

Al hablar de la pareja es importante hacer énfasis en la satisfacción marital, considerando que de la satisfacción que experimenta ambos cónyuges, dependerá su mantenimiento, funcionamiento y equilibrio dentro del contexto social (Rivera – Aragón & Díaz Loving, 2002).

En general, entre más satisfechos estén los integrantes de la pareja con características como el amor y el afecto, la amistad, el interés y la satisfacción sexual, mejor habrán de sentirse con su relación, y de este modo, el grado de satisfacción marital que experimenta una pareja depende de múltiples variables y factores que interactúan, logrando de este modo, incrementarla o disminuirla, debido a la importancia que tiene en la necesidad de las parejas de tener una relación feliz (Williams, 1995).

Capítulo 2

Vínculos Afectivos Primarios:

"La realidad está hecha siempre de relaciones, de nexos, de redes, de tejidos que nos conectan y vinculan. Todo es relacional absolutamente toda grita al universo sus mensajes y genera ecos inevitables en la inmensa realidad".
(Joan Garriga Bacardi, 2009)

En este capítulo se revisarán los antecedentes históricos que preceden a la formación de la teoría de apego, las aportaciones e investigaciones de las cuales se fue nutriendo John Bowlby y de la teoría del vínculo de Enrique Pichon Rivière que surge paralelamente y que logra hacer aportaciones valiosas para poder comprender la formación del vínculo afectivo. Así como las investigaciones posteriores que se realizaron en el apego adulto. Autores como Hazan & Shaver (1987) realizaron los primeros estudios empíricos de la perspectiva del apego del amor de pareja.

Antecedentes Históricos

El desarrollo de la teoría de apego y el concepto de vínculo están estrechamente ligados a la figura de John Bowlby (1907-1990), quien trabajó en el departamento infantil de la clínica Tavistock en Londres; en 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) le encomendó la tarea de investigar las necesidades de los niños sin hogar, huérfanos y separados de sus familias, producto de la segunda guerra mundial.

Los estudios relativos a los afectos, patógenos ejercidos sobre el desarrollo de la personalidad por la privación de cuidados maternos hicieron que Bowlby pusiera en duda que el modelo tradicional que hasta ese momento resultaba adecuado.

Hasta mediados de los años cincuenta predominaba tan solo una concepción de la naturaleza y el origen de los vínculos afectivos, explícitamente formulada, y tanto los psicoanalistas como los teóricos del aprendizaje estaban de acuerdo con ella.

Bowlby plantea que hasta mediados de los años cincuenta tan solo había una concepción de la naturaleza y el origen de los vínculos afectivos, el paradigma psicoanalítico, para explicar de una manera adecuada los fenómenos sobre los cuales Freud llamo la atención, a saber: 'las relaciones amorosas, las angustias de separación, el duelo, la defensa, la risa, la culpa, la depresión, el trauma, el desapego emocional, los periodos sensibles de los primeros años de vida (Bowlby, 1986).

Bowlby integrando la observación clínica de los niños institucionalizados junto con los hallazgos etológicos, pudo llegar a articular la Teoría de Apego, utilizando el psicoanálisis como marco de referencia, aunque el mismo Bowlby (1976) reconoce que en muchos aspectos esta teoría difiere de las teorías clásicas de Freud. Ya que históricamente se desarrolló fuera de la tradición psicoanalítica y se ha basado en conceptos de la teoría de la evolución, de la etología, de la teoría de control, de la psicología cognoscitiva (Bowlby, 1988). Estos estudios, avalan las conclusiones de Bowlby (1988) y se coincide, en que la conducta animal y la humana, tienen de común que ambas, prefieren la cercanía y cuidado de la madre antes que el alimento.

Rene Spitz (1945) fue uno de los pioneros en realizar investigación del impacto que tiene la relación madre e hijo ya que estudia el intercambio emocional entre madre e hijos, aplicando un método longitudinal en un periodo de hasta dos años en los cuales repetía numerosos experimentos y pruebas.

Spitz (1958) al combinar el método transversal y longitudinal dejó un legado científico que influyó de modo significativo en las investigaciones que por los años treinta se estaban realizando a nivel internacional, sobre el efecto de la hospitalización infantil.

Spitz (1958) presentó el desarrollo de las primeras relaciones objétales, también llamado la libido.

El concepto de las relaciones objétales implica un sujeto y un objeto. Y El sujeto, en nuestro caso, sería el recién nacido y como hemos dicho anteriormente el recién nacido viene al mundo en estado de indiferenciación, incapaz de ninguna acción psíquica. Por lo tanto, no hay relaciones objétales ni de objeto. Ambos irán apareciendo progresivamente en el transcurso del primer año, hacia el final del cual tendrá lugar el establecimiento del objeto definitivo de la libido (Spitz, 1958).

Dentro de las investigaciones, que se llevaron a cabo destacan las de Konrad Lorenz, Harry Frederik Harlow y Mary Ainsworth, que muestran que el cuidado y la protección materna son más importantes que el alimento.

Bowlby conoce a los Harlow en sus laboratorios y pudo observar el estudio diseñado para que se pudiera ver el apego en los bebés de monos Rhesus. El experimento consistió en madres de felpa y de alambre, las cuales tenían un biberón dispuesto para alimentar a las crías.

Harlow y sus colaboradores pusieron de manifiesto la importancia del vínculo como proceso primario 1958-1959 con los experimentos de monos Rhesus.

Harry Frederik Harlow (1905 – 1981) generó diversas estrategias de investigación en las que fue posible observar que los pequeños primates en situaciones de separación parcial y total de su madre, emitían gritos agudos, intentaban reunirse con ella y corrían de manera desorientada en la jaula.

A su vez, los pequeños primates mostraron poco interés por jugar e interactuar con otros primates en situación similar mientras estaban separados de su madre.

Al reencontrarse con su madre, establecían un fuerte contacto con ella y se aferraban a su figura más intensamente que antes de la separación (Bowlby, 1976).

En otras investigaciones en las que se aplicaba durante tres meses el aislamiento social total a los primates, se pudieron observar devastadores efectos del procedimiento como: retraimiento extremo, síntomas de depresión.

Konrad Zacharias Lorenz (1903–1989) a quien se le atribuye el descubrimiento del aprendizaje programado o impronta, descubrió que patos y gansos, inmediatamente después de su salida del cascaron, siguen a cualquier objeto en movimiento tal como si fuera su madre, siempre que dicho objeto sea el primero que observa y que no hubiera pasado más de 30 horas después de nacer. Este comportamiento es una herramienta de supervivencia de vital ayuda para lograr eficientemente pasar a la madurez (Raju, 1999).

Bowlby (1935) considera muy importante alguna de las principales características que Lorenz atribuyó a la impronta

- a) Que tiene lugar solamente en un periodo crítico y breve del ciclo vital
- b) Que es irreversible
- c) Que se trata de un aprendizaje supraindividual
- d) Que afecta pautas de la conducta todavía no desarrolladas en el repertorio del organismo, por ejemplo, la elección de compañero sexual (Bowlby, 1969).

Para Lorenz, las crías de muchas especies, incluida la humana, nacen con una serie de innatismos que las predisponen a la formación del vínculo con el fin de sobrevivir.

Finalmente, las investigaciones de Mary Ainsworth. Su principal aportación a la teoría de apego reside en: “el constructo de calidad de apego” que hace referencia a la disponibilidad y capacidad de respuesta de figuras de apego específicas para atender necesidades de protección (Crittenden, 2002).

Ainsworth diseñó una situación experimental (1978) para analizar las diferencias de la calidad de vínculo, a este experimento lo llamo “la situación extraña” que consistía en:

- Madre e hijo en una habitación extraña con juguetes
- Madre e hijo juntos con una extraña
- La madre deja al hijo con la extraña
- La madre vuelve y la extraña se va
- La madre deja al hijo solo
- La extraña vuelve
- La madre vuelve

Ainsworth (1979) encontró diferencias individuales en el comportamiento de los niños en la situación extraña, en las observaciones de conducta exploratoria y de apego se vieron claras diferencias en la calidad de interacción madre – hijo y su influencia sobre la formación del vínculo. En el procedimiento de la situación extraña, observo tres patrones de vínculo (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1988).

Apego seguro (patrón B)

Mostraban una buena exploración del entorno, protesta ante la separación y respuesta positiva ante la vuelta de la madre.

Inmediatamente después de entrar en la sala de juego, estos niños usaban a su madre como base a partir de la que comenzar a explorar. Cuando la madre salía de la habitación, su conducta exploratoria disminuía y se mostraban claramente afectados. Su regreso les proporcionaba alegría y se acercaban a ella buscando contacto físico durante unos instantes para luego continuar su conducta exploratoria.

Estas madres, se muestran más atentas a las señales del niño, responden apropiadamente a sus demandas, son más contingentes en su ritmo de interacción del bebe y menos negativas en su exploración de afecto.

El apego seguro permite al niño reconocer que se encuentra angustiado y consecuentemente acude en busca de consuelo y apoyo (Isabella & Belsky, 1991).

Les permite reconocer el estrés y modular los afectos negativos de manera constructiva (Feeney & Noller, 2001).

Apego inseguro (patrón A)

Los niños que disponían de madre rechazantes de una manera sistémica, mostraban conductas de rechazo, rigidez, hostilidad y aversión al contacto.

Se trata de niños que se mostraban bastante independientes en la situación del extraño, exploraban desde el primer momento, aunque sin utilizar a la madre como base segura, ya que no la miraban para comprobar su presencia, sino que la ignoraban.

Cuando la madre abandonaba la habitación aparentemente no estaban afectados y tampoco buscaban acercarse y contactar físicamente con ella a su regreso. Incluso si su madre buscaba el contacto ellos rechazaban el acercamiento.

Ainsworth (1979) se dio cuenta de que esa conducta era típica de niños que habían experimentado separaciones dolorosas, en el hogar, las madres se habían mostrado relativamente insensibles a las peticiones del niño.

Se muestran positivamente las conductas encaminadas a la consecución del logro, habilidades y aspecto físico, pero no tanto así en lo que serían habilidades emocionales.

En cuanto a sus modelos internos, recuerdan a sus madres frías y que manifiestan rechazo, sospechan de los motivos de los demás, no los consideran dignos de confianza o no pueden depender de ellos, dudan de la honestidad e integridad de sus padres y de los demás en general, tienen falta de confianza en las situaciones sociales (Feeney & Noller, 2001).

Apego inseguro resistente ambivalente (patrón C)

Estos niños se mostraban tan preocupados por el paradero de sus madres que apenas exploraban en la situación del extraño. Pasaban un mal rato cuando la madre salía de la habitación y ante su regreso se mostraban ambivalentes. Estos niños vacilaban entre la irritación, la resistencia al contacto, el acercamiento y las conductas de mantenimientos de contacto.

En el hogar, las madres de estos niños habían procedido de forma inconsciente, se habían mostrado sensibles y cálidas en algunas ocasiones y frías e insensibles en otras. Estas pautas de comportamiento habían llevado al niño a la inseguridad sobre la disponibilidad de su madre cuando necesitaban.

El rasgo que mejor define a estas madres, es el de no estar siempre disponibles para atender las llamadas del niño, son poco sensibles y atienden menos al niño iniciando menos interacciones.

Después de esto se siguió investigando, siguiendo a Feeney y a Noller (2001). Se llegó a la conclusión de que y diferencias en las conductas de apego dentro de cada grupo y se obtuvieron categorías más depuradas. Por este motivo se propuso una cuarta categoría.

Apego desorganizado-desorientado del apego inseguro (tipo D)

Estos niños tienden a demostrar conductas de acercamiento contradictorias (por ejemplo, se acercan a la figura de apego con la cabeza mirando hacia otro lado) muestran confusión o aprensión en respuesta al acercamiento de la figura de apego y afecto cambiante y deprimido.

¿Qué es un Vínculo?

Para Pichon Rivière (1975) hablar sobre vínculo es entrar en el terreno de la psicología social, el concepto de vínculo que tiene, lo refiere como la unidad mínima de análisis de lo humano, para él no hay nada menor a un vínculo, ya que no hay ninguna experiencia humana que no incluya a un otro social, siempre en toda experiencia humana hay un otro.

Para Enrique Pichon la psicología social es la psicología de la vida cotidiana aquello que acontece, en las relaciones humanas en sus ámbitos naturales y menciona que la tarea del psicólogo social es indagar en sus relaciones en sus vínculos sociales, ahí donde el sujeto se encuentre (con los amigos, en el trabajo, con la familia, etc.), es decir en esos ámbitos sociales donde despliega sus relaciones (Rivière, 1975).

El análisis del vínculo, que el sujeto establece con otro permite comprender de qué manera, el sujeto establece sus relaciones con el mundo, en la medida que emplea diferentes estructuras vinculares, ya que nunca existe un tipo único de vínculo, sino que las relaciones que el sujeto establece con el mundo son mixtas

Pichon Rivière (1975) estudia al individuo, no como un ser aislado sino como un ser incluido dentro de un grupo, básicamente el familiar, y lleva así a cabo la investigación psicosocial y sociodinámica. Al mismo tiempo investiga la inclusión y significación que ese grupo tiene dentro de la sociedad en la que está inserto, investigación que denomina institucional. Mediante el estudio psicosocial, sociodinámico e institucional recoge en el afuera una serie de informaciones que le informan acerca de los que sucede en el adentro del paciente.

Describe dos campos psicológicos en lo que se expresa el vínculo: el campo interno y el campo externo. Los vínculos internos y los vínculos externos se integran en un proceso que configura una permanente espiral dialéctica.

El vínculo tiene aspectos de sentimientos, recuerdos, expectativas, deseos e intenciones, todo lo que sirve como una clase de filtro para la recepción e interpretación de la experiencia interpersonal (Ainsworth, 1967 en Main, 1999).

El vínculo es un proceso psicológico fundamental que afecta el desarrollo humano a lo largo de la vida (Fonagy, 1999).

Para Bowlby (1988) El vínculo puede ser definido como un lazo afectivo que una persona o animal forma entre sí mismo y otro, lazo que los junta en el espacio y que perdura en el tiempo.

El término de apego hace referencia a la acción de apegarse, unirse, vincularse, aproximarse, arrimarse a otro y la forma en que se haga depende de la manera en que se fomente, a un individuo a relacionarse, de lo que se debe o no expresar, de la forma en que hay que conducirse, de la imagen que se debe de cuidar, etc. Tiene una función de tipo social, pues se adquiere como parte de la convivencia con los demás. Es el resultado del proceso de socialización que se va desarrollando desde la infancia hasta la vida adulta. Se percibe y se interpreta como una especie de lazo psicológico que une a dos personas, producto de las sensaciones agradables vs desagradables que se experimentan en dicha relación interpersonal a lado de quien se desea permanecer próximo (Ainsworth, 1969), con quien se busca compartir, sentir confort, cercanía y disfrutar de su compañía (Bowlby, 1969).

Bowlby (1988) piensa que los primeros vínculos establecidos entre los niños y sus cuidadores, tienen un papel fundamental a lo largo del ciclo vital (Morris, 1982) argumenta que debido al efecto de primacía y su profundidad afectiva, sirve de prototipo para las relaciones de pareja y señala el paralelismo entre el apego ansioso y la mala elección de pareja y el matrimonio disfuncional.

Aquello que, por conveniencia, yo designo como teoría del apego es un modo de concebir la propensión que muestran los seres humanos a establecer sólidos vínculos afectivos con otras personas determinadas y explicar las multitudes formas de trastorno emocional y de alteraciones de la personalidad, incluyendo aquí la

ansiedad, la ira, la depresión, y el apartamiento emocional, que ocasionan la separación involuntaria y la pérdida de seres queridos (Bowlby, 1988).

En su concepción acerca del mantenimiento de proximidad, la teoría de apego, en contraste con la de la dependencia, destaca los rasgos siguientes:

- a) Especificidad: el comportamiento de apego está dirigido hacia uno o algunos y determinados individuos.
- b) Duración: Un apego persiste habitualmente en una gran parte del ciclo vital. Los primitivos apegos pueden atenuarse y ser suplementados por otros nuevos, siendo en algunos casos substituidos por ellos, dichos apegos primitivos no son abandonados fácilmente y, por lo general, permanecen.
- c) Intervención de emociones: Muchas de las más intensas emociones surgen durante la formación, el mantenimiento, la ruptura y la renovación de las relaciones de apego. La formación del vínculo se describe como enamorarse, mantener el vínculo como amar a alguien. De modo similar; la amenaza de pérdida despierta ansiedad y pérdida afectiva ocasiona pena, tristeza; mientras que cada una de estas situaciones es posible que despierte ira, rabia.
- d) Ontogenia: El comportamiento de apego se desarrolla durante los nueve meses de vida. Cuanta más experiencia de interacción social tenga un lactante tanto, más probable es que se apegue a ella. Este comportamiento permanece activable hasta cerca del tercer año.
- e) Aprendizaje: Mientras que aprender a distinguir, lo familiar de lo extraño, constituya un proceso clave en el desarrollo del apego.
- f) Organización: Al final del primer año se va conformando a base de sistemas comportamentales cada vez más complejos
- g) Función Biológica: el comportamiento de apego tiene lugar en las crías de casi todas las especies de mamíferos.

En el vínculo afectivo Bowlby distingue tres componentes interrelacionados, a saber:

1. El cognitivo: donde están los modelos representacionales internos.
2. El conductual: que está a la base de la respuesta que damos como consecuencia del modelo representacional.
3. El emocional: que es la causa de la conducta y que los sentimientos, afectos y emociones son fases de evaluación intuitiva que el sujeto hace en las diferentes situaciones que se va encontrando.

¿Porque nos vinculamos?

Las personas necesitamos amar y sentirnos amadas. Somos seres sociales y necesitamos crear vínculos, sentirnos valorado(a)s y reconocido(a)s, ya que estamos siempre en relación con otro. Para Bowlby (1986), el niño está especialmente interesado en la relación con el otro

Si bien el vínculo es universal, la forma concreta en que se estructura y se manifiesta el vínculo está muy determinado por lo social. Cada cultura, cada sociedad, cada periodo histórico marca unas pautas comportamentales y unos valores. Cada sociedad educa en función de unos valores que a su vez reproducen y mantienen el orden establecido y ese proceso de socialización es efectivo porque la interiorización de dichos valores es fundamentalmente inconsciente, emocional y sensitiva, configurándose durante los primeros años de vida y manteniéndose a lo largo de esta por la influencia de los diferentes agentes socializadores.

La relación de apego actúa como un sistema de regulación emocional, cuyo objetivo principal es la experiencia de seguridad. Así, se desarrolla un sistema regulador diádico en el que las señales de cambio de los estados de los bebés son entendidas y respondidas por el cuidador, permitiendo alcanzar la regulación de esos estados (Fonagy, 1999).

El concepto apego alude a la disposición que tiene un niño o una persona mayor para buscar la proximidad y el contacto con un individuo, sobre todo bajo ciertas circunstancias percibidas como adversas.

La conducta de apego es definida por Bowlby (1983) como “cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentar el mundo.

El termino de proximidad en esta área va más allá de reducir la distancia física y el espacio existente entre dos individuos a través de algún movimiento conductual o de locomoción, sino que se visualiza bajo los conceptos de cercanía e intimidad, pues su definición dentro del campo de las relaciones interpersonales se refiere a la tendencia individual que impulsa a hacer esfuerzos sustanciales para buscar y mantener ese contacto con el otro porque es este quien le provee un potencial subjetivo de seguridad tanto física como psicológica (Berman & Sperling, 1994).

La conducta de apego entre adultos y especialmente entre parejas, se integra por todas aquellas características individuales, predecibles y distinguibles como patrones de interacción, motiva por el potencial subjetivo de seguridad tanto física como psicológica (Bartholomew, 1994), en términos de confortabilidad, estabilidad emocional y satisfacción de necesidades (Sternberg, 1998).

Él bebe aprende a conocer el mundo y a relacionarse con él mediante los sentidos y el lenguaje del cuerpo. Un bebe no entiende conceptos, entiende de sensaciones corporales, de experiencias que le generan bienestar o malestar, y su forma de intercomunicarse es mediante el lenguaje del cuerpo propio con el de los demás. El cómo se le toca, el tono de la voz con el que se le habla, los gritos del ambiente familiar, o la armonía, la presencia o la ausencia de las figuras de apego y el contacto no solo físico sino también energético que se intercambian, todo ello se transmite a través del lenguaje del cuerpo y eso es captado por él bebe.

En particular, los bebes despliegan conductas de apego tales como llorar, succionar, aplaudir, sonreír, seguir y aferrarse, aunque no estén claramente discriminando

para dirigir esas conductas hacia una persona específica (Ainsworth, 1970; Bowlby, 1983). La conducta de apego se adopta para obtener esa proximidad (Bowlby, 1976, 1983, 1988).

A medida que va creciendo, él bebe estructura todo ese mundo sensorial afectivo y le pone palabras, incorporan conceptos, creencias, todo un entramado de pensamiento, emociones, y comportamientos, en función de cómo ha ido ideando la autopercepción y los vínculos efectivos por experiencia vivida y sentida.

Bowlby (1976, 1983, 1986, 1988) propuso que los patrones de interacción con los padres son la matriz desde la cual los infantes humanos construyen “modelos de trabajo internos” de sí mismos y de los otros en las relaciones vinculares. La función de dichos modelos es interpretar y anticipar el comportamiento del compañero, así como planear y guiar el propio comportamiento en la relación.

La razón por la cual el ser humano forma vínculos estables, podremos afirmar; que es la base de sustento de la pareja, la familia y los pilares en los que se apuntalan los valores que transmitimos de generación en generación en un contexto socio-histórico que los modula (Fina Sanz, 2013).

El punto clave de la teoría de apego es que existe una intensa relación causal entre las experiencias de un individuo con sus padres y su posterior capacidad para establecer vínculos afectivos (Bowlby, 1988).

¿Cómo nos vinculamos?

Cabe mencionar que nuestro primer vínculo o nuestro vínculo primario es principalmente con la madre, aunque no siempre es así. La función principal de la madre sería proporcionar a su hijo una base segura a partir de la cual este pueda explorar,

La base a partir de la cual opera un adulto será probablemente su familia de origen o cualquier otra base que haya creado por sí mismo. Todo aquel que carezca de una base así se sentirá desarraigado e intensamente solo.

La manera en que aprendemos a vincularnos está muy ligada a nuestra infancia, al vínculo que hemos establecido con nuestras primeras figuras maternas o paternas. Nuestros primeros vínculos primarios, que hemos llamado vínculo de apego.

El comportamiento de apego es concebido como toda forma de conducta que consiste en que un individuo consigue o mantiene proximidad a otra persona diferenciada y preferentemente individual y que es considerada, en general, como más fuerte y / o más sabia.

Con la edad disminuye continuamente la intensidad con la que se manifiesta este comportamiento. Los patrones particulares de comportamiento de apego mostrados por un individuo dependen, en parte, de su edad, sexo y circunstancias presentes y en parte también, de sus experiencias en etapas anteriores de su vida, con figuras a las que tenía apego.

Los roles del cuidador consisten primeramente en estar a disposición del que precise de sus cuidados y responder a sus necesidades. No solo se trata de un rol clave, sino que está demostrado que el modo como lo desempeñen los padres determina en alto grado que la persona crezca mentalmente sana. Y es probable que una persona muestre el mismo patrón de comportamiento a lo largo de su vida.

Se refiere a nuestro modo de entender la ansiedad y, en particular, la ansiedad de separación. La separación de una figura a la que se muestra apego corresponde a una clase de situaciones, cada una de las cuales puede provocar miedo, si bien ninguna de ellas puede considerarse como intrínsecamente peligrosamente

La manera de percibirnos y relacionarnos con el mundo va a generar nuestro patrón de comportamiento, nuestro guion de vida – los guiones son aprendizajes inconscientes – El guion está basado en creencias profundas, emocionales, con las que vamos construyendo nuestra identidad. Los guiones de vida se sustentan en

base a creencias, antiguas, olvidadas o no reconocidas que dominan nuestro mundo interior y relacional.

Bowlby comienza a seguir pruebas clínicas de que la conducta y el sentimiento del bebe por su madre también está influido por la conducta de esta, posteriormente concluye que, además, la conducta de la madre está influida por sus anteriores experiencias personales, sobre todo las experiencias mantenidas con los padres desde la infancia y que todavía podrían estar influyendo en ella (Bowlby, 1988).

Los problemas emocionales, de los padres, derivados de sus propias y desgracias y desgraciadas infancias, ejercerán gran influencia sobre ellos.

Ainsworth sugirió una serie de factores que influirían en las manifestaciones específicas del estilo de apego: la experiencia individual, la constitución genética y las influencias culturales (Ainsworth, 1989).

Bowlby y Ainsworth pensaban que la naturaleza de nuestros primeros vínculos tendía a influir significativamente en nuestra vida posterior, no solo en nuestras relaciones futuras, sino que también en el desarrollo de otros sistemas conductuales, como el juego y la exploración (Fonagy, 1993).

La “base segura” es una característica central que distingue el apego de otras relaciones afectivas.

La forma en que un infante organiza su conducta hacia su madre o su cuidador principal afecta la manera en que organiza su comportamiento hacia los otros y hacia su ambiente (Main, 1999).

La continuidad del estilo de apego es debida principalmente a que los modelos mentales son persistentes, del sí mismo y del otro, dado que provienen de situaciones que se han estado manteniendo a través del tiempo y son componentes fundamentales de la personalidad, no obstante, susceptibles de cambio.

Bowlby reconoce que la conducta de apego y los modelos internos, no pueden entenderse como algo que queda fijado, en la primera infancia y plantea varios aspectos relevantes para el cambio en los patrones de apego.

Algunos estudios sugieren, que el sistema de apego no sería un rasgo igualmente evidente en todas las relaciones.

Aun cuando el estilo de apego sea relativamente estable, su expresión sería un proceso interaccional, en el que los modelos internos o patrones relacionados interactúan con la calidad de la relación, por lo tanto, la seguridad o inseguridad de esta relación, se resignifica en cada contexto o situación (Kobak, 1999; Stein et al., 2002 en Santelices, 2005).

Bowlby lo definió como el mecanismo mediante el cual las experiencias de apego en la infancia, en tanto a representaciones internalizadas de estas, afectan a la persona durante toda su vida, cada momento referido a una relación particular incluye siempre no solo conceptos o representaciones acerca de sí mismo y del otro, sino también expectativas acerca de la relación (Cassidy & Shaver, 1998) a lo largo del desarrollo individual como resultante de la interacción con otros miembros (de la familia, padres, etc.) y poseen cuatro componentes:

- Memoria de las experiencias de apego
- Creencias
- Actitudes
- Expectativas

Los modelos internos pueden cambiar cuando las circunstancias en el entorno son contrarias a los modelos existentes, estos modelos dan forma a las respuestas individuales cognitivas, emocionales y comportamentales.

Algunos autores (Feeney & Noller, 1990) han comprobado la importancia del apego, para el establecimiento de relaciones amorosas en la vida adulta.

La teoría del apego, además de poner el acento en las experiencias tempranas, ha tenido en cuenta el papel de las experiencias familiares.

Tipos de Vínculo

El tipo de apego con el que cada individuo cuenta, va a ser determinante en los apegos posteriores. Los prototipos de la relación entre los padres serán los prototipos que después se transmitirán a las relaciones de pareja y de ese modo se establecerá la transmisión generacional (Crowell & Treboux, 1995).

Mary Main y Donna Weston (1981) observaron que la calidad de la relación con el niño con la madre puede diferir con la calidad de la relación en su conjunto. Los niños que tenían un apego seguro con ambos padres puntuaban más alto desde el punto de vista de autoconfianza y empatía con los demás, etc.

Diferentes investigadores del apego adulto Hazan y Shaver (1987), George, Kaplan y Main (1985), Bartholomew (1990), Mayseless West Sheldon – Keller (1994) encontraron, diferentes tipologías, en función de las conductas y estrategias utilizadas, seguidamente señalamos sus características.

Tomando el aporte de distintos autores, es posible dilucidar qué relaciones se han ido estableciendo y, aunque existe un amplio espectro de investigaciones en el área, se aprecian ciertas coincidencias que son las que se tratan de revelar.

Tipología del apego adulto seguro

Recuerdan haber tenido relaciones calidad con sus progenitores (Hazan & Shaver, 1987), se sienten seguros con autoestima positiva, gozan de bienestar en las relaciones.

Están orientados hacia las relaciones personales, tienen un alto sentido de la autoeficacia y una autoestima positiva estando moderadamente activado su sistema de apego (Maysseles, 1976).

Siguiendo a Garrido L. (2006), las emociones experimentadas con más frecuencia en el apego seguro son la baja ansiedad y evitación comodidad con la cercanía y con la interdependencia. Este estilo se relaciona con expresiones faciales de alegría

y sesgo favorecedor de la vergüenza (Magai, Hunziker, Mesias & Culver, 2000; Garrido et al., 2006)

Kerr, Mellley, Travea & Pole (2003), el estilo de apego seguro tiende a desarrollar modelos mentales de sí mismo y no están preocupados por la idea de ser abandonados, se sienten cómodos y confían en la pareja y puede mostrar tanto intimidad como autonomía.

Las personas con apego seguro tienen una visión positiva del yo y del mundo social, mientras que los individuos con apego inseguro, temeroso (o huidizo temeroso) tienen una visión negativa, deseo de intimidad, afiliación, pero el bajo autoconcepto de sí mismo y de los otros les impide tener confianza, manifestando temor ante los otros, evitando la cercanía, asociado a un alto nivel de ansiedad y poca disponibilidad para con la figura de apego.

Tipología del apego adulto preocupado, ansioso / ambivalente o dependiente.

Tienen asuntos pendientes que resolver con las figuras de apego, mostrando enfado, temor, pasividad e irritabilidad, sus recuerdos de la infancia son confusos y a menudo contradictorias, además siente por la inseguridad en la disponibilidad de las figuras de apego, en sus relaciones sienten falta de valía personal, elevada necesidad de aprobación y demandas constantes de atención (George, Kaplan & Main, 1996).

En la relación de pareja sienten obsesión, celos y deseo de mayor unión recíproca, fuerte pasión y sentimientos extremos (Hazan & Shaver, 1987).

Tienen muy activadas las necesidades de apego, un bajo sentido de la autoeficacia y la autoestima, y están orientados a las relaciones de pareja (Mayseless, 1996).

El estilo de apego preocupado tiende a desarrollar modelos de sí mismos como poco inteligentes, inseguros, y de los otros como desconfiables y reacios a

comprometerse en relaciones íntimas; frecuentemente se preocupan pensando que sus parejas no los quieran y sienten temor al abandono.

Para Lafuente y Cantero (2010) las personas con estilos de apego preocupado tienden a desarrollar modelos de sí mismos como poco inteligentes, inseguros, y de los otros como desconfiables y reacios a comprometerse en relaciones íntimas; frecuentemente se preocupan, pensando que sus parejas no los quieran, sintiendo gran temor al abandono.

El estilo preocupado (ansioso – ambivalente)

Presenta emociones de angustia ante las separaciones del cuidador y la dificultad de regularse cuando vuelve. Mikulincer (2003), enfatiza que el estilo ansioso – ambivalente presenta alta ansiedad y baja evitación, además de emociones de miedo y ansiedad, baja tolerancia al dolor, alta afectividad negativa, presentando miedo, ansiedad y vergüenza.

Coinciden que, en el estilo preocupado, se asocia con el conflicto de problemas internos, emociones tales como rabia, enojo, estrés y afecto depresivo.

Se han considerado los patrones de apego inseguro, para mostrar la utilidad de la teoría de apego a la hora de predecir y explicar, los apegos patológicos, que sirven de para aportar información a la hora de explicar trastornos del vínculo de la pareja.

1. Ante la presencia de estrés los sujetos van a tratar de contactar con sus figuras de apego.
2. En presencia de la figura de apego, se produce el incremento de bienestar y disminución de la ansiedad.
3. La separación o la amenaza de separación de la figura de apego provoca malestar y ansiedad al descubrir que la figura de apego es inexplicablemente inaccesible.

Tipología del apego adulto huidizo alejado

El sujeto huidizo alejado tiene una imagen de los padres poco real, o los idealizan o los devalúan (George Kaplan & Main, 1996), han tenido una madre fría y que lo rechazaba (Hazan & Shaver, 1987).

Tienen un autoconcepto positivo de sí mismo y negativo de los demás negando las necesidades de apego y mantenimiento alejadas a las personas dada su alta evitación de estas (Bartholomew, 1990), destacan por la preferencia hacia los objetos antes que hacia las relaciones personales (Mayseless, 1996).

Tipología del apego adulto huidizo temeroso

Evitan la intimidad, pero necesitan de la aprobación de los demás. Tiene una visión negativa de sí mismo y una elevada dependencia.

El estilo de apego de apego huidizo temeroso, es una mezcla que presenta un modelo mental con elevada inseguridad de sí mismo y elevada inseguridad en el otro (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991), presentando alta ansiedad y alta evitación, elevada incomodidad en las relaciones íntimas mostraron gran necesidad de aprobación y un gran miedo a ser rechazado (Bartholomew, 1994).

La similitud con la persona preocupada es que ambos son altamente dependientes, pero en el caso del huidizo temeroso el gran temor al rechazo le impide mantener relaciones íntimas manteniendo una red social muy limitada (Brenan, 1991).

Kerr (2003) indican que este grupo obtiene bajos niveles de emociones positivas, experimentando mayor afecto negativo.

El estilo de apego Huidizo alejado, desarrollan modelos de sí mismos suspicaces, escépticos y retraídos, se sienten incomodos intimando con otros y encuentran difícil confiar y depender de ellos. Valora la independencia y la autosuficiencia.

Por eso no tienden a pedir mucho apoyo, lo cual no significa que no lo deseen, sino que es una forma de defenderse pues esperan ser rechazados en algún momento. En este tipo de vínculo existe mayor grado de insatisfacción en la pareja (Fraley & Davis, 1997).

Tanto el estilo de apego huidizo temeroso, como el preocupado tienen un modelo mental con elevada inseguridad de sí mismo y elevada inseguridad en el otro (Bartholomew & Horowitz, 1991), presentado alta ansiedad y alta evitación, elevada incomodidad en las relaciones íntimas, en el caso del huidizo temeroso, gran necesidad de aprobación y un gran miedo a ser rechazado, para ambos estilos, pero en especial para el preocupado (Bartholomew, 1994).

Tipología del apego adulto desorganizado

El apego desorganizado y desorientado es diferente a los estilos de apego seguro, ansioso (preocupado) y evitante (huidizo alejado). Los individuos que presentan un apego desorganizado corresponden a sujetos con cuidadores que también presentan un estilo desorganizado e impredecible, relacionándolo con pérdidas no resultas y traumas (Mikulincer & Shaver, 2003).

Son sujetos desorganizados en su discurso, en caso de tener que afrontar situaciones traumáticas o estresantes, sus esquemas mentales se ven desbordados y confundidos respecto al apego, presentado un discurso agresivo, pasivo, temeroso.

Suelen ser sujetos fácilmente irritables, no les gusta hablar de sus emociones (George, Kaplan & Main, 1996) han experimentado traumas relacionados con el apego, como pérdidas o abusos (Lafuente & Cantero, 2001).

Estas personas han pasado por episodios traumáticos de particular severidad en su infancia (Lyons – Ruth & Jacobvitz, 1999), episodios en los cuales la emoción dominante fue el miedo o el susto en respuesta al abuso sexual o físico o la violencia familiar.

Tipología del apego adulto inclasificable

Main y Hesse (1999) crearon un quinto compuestas por una serie de mezclas de ambivalentes y evitativos; concluyeron que lo más probable, es que estas personas tuvieron un progenitor con patrón de apego evitativos y un patrón de apego ambivalente con el otro. Los sujetos de esta categoría suelen tener historias de alteraciones psiquiátricas, violencia doméstica y criminal y abuso sexual (Lafuente & Cantero, 2010).

Los seis tipos de vinculación del Dr. Gordon Neufeld

De acuerdo a las aportaciones de las investigaciones del Dr. Gordon Neufeld (Regresando al vínculo familiar, 2016) estudioso del desarrollo humano, quien se ha enfocado en la importancia del vínculo entre padres e hijos, refiere que anteriormente se pensaba que el vínculo se daba dentro del primer y segundo año de vida, sin embargo de acuerdo a sus investigaciones sostiene que el vínculo se da hasta los primeros seis años de vida, el aporte que realiza para comprender el vínculo lo disecciona en seis formas, menciona que entender la vinculación es el factor más importante para entender al niño desde adentro hacia afuera.

Es por ello que distingue seis formas de vinculación, cada una de las cuales proporciona una pista sobre la conducta y proceso de vinculación del niño, refiriendo que para lograr que el proceso de vinculación sea profundo tiene que pasar por los seis tipos de vinculación.

- 1era forma. Los sentidos (Sensorial)

Se da durante el 1er año de vida, ya que el niño se relaciona con su madre o con la persona que lo cuida, por medio de los sentidos (vista, olor, tacto, oído,) pero a menudo que va creciendo la relación va evolucionando

- 2da forma. Igualdad o similitud (Semejanza)

Trata de asumir el mismo tipo de existencia o de expresión a través de la imitación y la emulación. Que quiere decir que quiero parecerme a esa persona que es importante para mí, y esa persona será quien se encuentre más vinculado al niño.

- 3era forma. Pertenecía y lealtad

Una vez que está conectado con alguien, considera a esa persona como de su propiedad, normalmente tiende a observarse que solo quiere estar con la persona con la que ha generado ese fuerte vínculo. Justo después de la pertenecía viene la lealtad, o sea ser fiel y obediente a las figuras con las que uno ha escogido vincularse, la lealtad puede ser intensa pero meramente relacionada al vínculo.

- 4to forma. Ser significativo

La cuarta forma de mantener la cercanía y la conexión es buscar ser significativo, de modo que se sienta querido, lo cual equivale en el niño a sentir que es importante para alguien es una relación reciproca que quiere decir que a mí me importas y yo te importo.

- 5ta forma. Amor

La emoción forma siempre parte del vínculo, sin embargo, es aquí donde la búsqueda de la intimidad emocional se intensifica. El niño que vive esta intimidad emocional con sus padres no sufre tanto cuando está separado físicamente de ellos.

- 6ta forma. Ser conocido

La sexta forma de vinculación es ser conocido (el otro no me quiere cambiar para aceptarme, me acepta como soy) y cuando el niño se siente aceptado tal como es genera confianza (le cuentas tus secretos a la otra persona; tú le cuentas secretos a todo mundo).

Algunos autores de la psicología transaccional han mostrado gran interés por la importancia de las heridas de la infancia que también es conocido como El niño herido o heridas de la infancia.

Lo que llamamos niño herido es nuestro yo emocional herido, el yo emocional del pasado que vivió experiencias que no pudo desahogar, que se quedó con ideas-raíz basadas en el dolor, que dejó temas inconclusos, emociones no maduras, con ideas no soy valiosa o suficiente”, por lo tanto, es irracional y se manifiesta con reacciones sobredimensionadas y fuera de control (Orihuela, 2014).

El niño herido se manifiesta con reacciones fuera de control, dolores, sobredimensionado, ideas irracionales respecto a situaciones muy diferentes que traduce desde el mismo dolor de abandono, rechazo, humillación, traición e injusticia. Se siente devaluado, tiene miedo, es frágil o está llena de enojo y de defensa, y cuando tú utilizas la razón para entender lo que pasa, piensas que no debes sentirte así, porque detrás de esas emociones hay ideas irracionales, aprendidas del pasado y que hoy no tienen sentido ni lógica.

Esa persona cuya influencia es importante para ti. Llevamos en nuestro interior las ideas que de ellos aprendimos.

Las necesidades de protección, amor, aceptación son fundamentales, por ello no tenerlas es muy doloroso.

Dar voz es validar lo que sientes, expresar el dolor y sentir tu necesidad con empatía. Es mirar las creencias que dejaron estas experiencias aprendidas en los primeros momentos de la infancia.

Nos da mucho miedo mirar la realidad del niño que fuimos, no queremos recordar esos momentos de soledad y abandono porque aún nos duelen, el pasado no se cambia, pero tu percepción de él sí, es importante poder trabajar aquellas heridas que nacieron en la infancia ya que todo asunto traumático no resuelto tiende a repetirse de manera compulsiva.

Factores que propician el vincularnos

Cuando los niños establecen nuevas relaciones, lo que buscan en realidad es recrear los roles y patrones de interacción que han aprendido en el contexto de sus relaciones tempranas. Incluso si estas relaciones eran abusivas o destructivas (Feeney & Noller, 2001).

Se sabe que la naturaleza del apego es esencialmente afectiva, para Bowlby (1933 – 1998) las conductas de apego están organizadas en un sistema interrelacionado cuya activación se produce en momentos donde puede haber una pérdida de seguridad, tanto física como emocional, ya sea esta real o potencial, y se desactiva cuando cesa la situación de peligro.

Los teóricos psicoanalíticos, confirman que las experiencias importantes del pasado son transferidas al presente y que, encontrar el pasado en el presente, es una tarea que, no solo consiste en identificar señales de acontecimientos pasados en las relaciones actuales del sujeto, sino también detectar cualquier trabajo inacabado, así como todas aquellas necesidades insatisfechas, que aunque tuvieron su inicio en la infancia, continúan ejerciendo una potente influencia en los procesos presentes.

La continuidad con el pasado acentúa las necesidades del niño, que ahora permanecen ocultas para poder adaptarse a los fracasos del entorno, pero de manera latente tienen un fin y es el de persistir para poder ser satisfechas.

Lo importante no es el tipo de relación que el adulto sostuvo durante su infancia con las figuras de apego, sino la posterior elaboración e interpretación de estas experiencias (Bretherton, 1985).

El apego adulto da cuenta de que los modelos internos o modelos de trabajo específicos en la infancia perduran hasta la edad adulta porque han sido validados por experiencias sucesivas de apego.

Las emociones influyen en la asimilación de información que nos servirá para dar respuestas en un futuro a hechos con unas características similares, que tanto pueden ser de aversión como de búsqueda del estímulo que las elicito.

La conducta de apego tiene como base la emoción.

- a) Emociones discretas, tales como el miedo, el enfado y la tristeza que aportan información y tendencias de acción específicas.
- b) Los sentimientos, estos incluyen las sensaciones corporalmente sentidas de la persona, así como las sensaciones sentidas del significado o de las experiencias de tipo más complejo.
- c) El dolor emocional, este es un sistema holístico de respuesta que proporciona información sobre el trauma que está sucediendo a la persona como un todo.

Las emociones cumplen tres funciones principales: adaptativa, social y emocional.

Lo que a veces expresamos como emoción, es un proceso reactivo a dicha emoción y el modo en que esa emoción ha formado parte en el transcurso de la vida y la forma de relacionarse con los otros.

La percepción del significado de lo emocional no influye igual para todos, ante un mismo acontecimiento vital negativo, podemos reaccionar de diversas formas en base a la interpretación subjetiva y sobre todo a la vulnerabilidad. Beck (1967; 1976) mantiene que la percepción y estructura de las experiencias del individuo determina sus sentimientos y conductas.

Los recuerdos emocionales traumáticos constituyen el origen de muchos trastornos

Otra fuente de trastorno emocional se basa en la distorsión de los significados.

Ellis (1962), desarrollo el método A B C donde menciona que los trastornos emocionales, derivan de una tendencia biológica a pensar irracionalmente.

Si los recuerdos emocionales son muy traumáticos estos destruyen el sentido de la realidad de las personas y les dejan con recuerdos emocionales que les contagian

y desbordan continuamente (German, 1992; Greemberg – Paivio, 2000; Hanoff, Bulman, 1992).

Ellis (1975) mantiene que, para vivir bien con un trastorno emocional, sería conveniente conocer algo sobre sus orígenes.

Poner límites - decir no, tienes que tener claro que tal vez el niño no lo acepte tan fácilmente ya que los niños son persistentes en lo que piden

Permitir que viva su frustración y lo acompaña (frustración es la manera de manifestar su emoción), debido a que el cerebro no ha madurado

Aceptación incondicional - permítele expresar lo que le pasa por que lo rechazas o le quitas tu afecto

Empatía - la capacidad de conectar con el niño a nivel emocional

Validar sus emociones - enseñar a identificar sus emociones y acompañar, es más fácil

Lidiar con las emociones cuando sabemos que sentimos.

Vínculo patológico

La teoría del apego puede predecir y explicar en base a los diferentes estilos de apego y que a su vez estos son no saludables.

A través de la niñez marcada por malos tratos y abusos, se pueden formar patrones de pensamiento extremadamente estable, capaz de generar pautas inadaptadas de conducta.

La pelea puede haber sido con un progenitor o con ambos, y no les atraen las relaciones sanas, porque no pueden recrear la relación en un intento de resolver de adultos esa herida o vacío emocional. “Como le aterra que la abandonen, hace cualquier cosa para evitar que una relación se disuelva” (Norwood, 1985).

Que amenaza el vínculo

Existen diferentes tipos de amenaza, entre ellas:

- Separarnos por periodos prolongados - Antes de la separación un momento de realización y poner acento en el recuento (es lo que sostiene la relación)
- Comparar - Serie de afirmaciones donde hay comparación
- Amenazar – objetos, recompensa, separación funciona, pero hay que hacer lo mejor para el niño (funciona porque está de por medio el vínculo)
- Condicionar - Si haces esto te doy aquello, premiar
- Elogiar - Recompensamos lo que nos gusta créenos que elogiar puede ayudar a conservar aquello que se hizo bien, elogiar (Va al ser no al hacer).
- Criticar –ubicados en el sarcasmo y en la crítica, no sirves, no entiendes.

Capítulo 3

Taller dirigido a mujeres para Identificar patrones en la elección de pareja en relaciones insatisfactorias.

No eres responsable de la programación recibida en tu infancia.

Sin embargo, como un adulto, eres cien por ciento de arreglarlo

Introducción

De todas las relaciones que establecemos en la vida, una de las más importantes, es la que mantenemos con nuestra pareja.

Bowlby (1969) define que la calidad del vínculo que se establece determina la forma en la que el individuo se relaciona en base a los modelos mentales adquiridos como consecuencia de las primeras experiencias vividas.

Feeney y Noller (2001) clarifican en base a que elegimos una determinada pareja, según estudios realizados en parejas que mantenían relaciones de noviazgo y matrimonio, confirmaron que la elección de pareja se hace en función de las características del apego, indicando como hallazgo más sólido, que los individuos, seguros tienden a escoger parejas seguras (Collins & Read, 1994; Feeney, 1994).

La práctica clínica, pone de manifiesto que muchas personas, sobre todo mujeres, necesitan aferrarse a una relación de pareja, en lo que será un intento desesperado de reparar carencias generadas en la infancia y poder paliar así, los efectos que les provoca, un sentimiento crónico de soledad y vacío interior (Salcedo & Serra, 2013).

Cada vez son más frecuentes las relaciones de pareja en las que uno de los dos entra en un estado de dependencia emocional. El sufrimiento que conlleva la dependencia emocional, las características de la pareja elegida, la imposibilidad de renunciar a la relación durante mucho tiempo y los innumerables esfuerzos que realiza un miembro de la pareja para ser amado y reconocido, acaba casi siempre en una ruptura, dejando familias descompuestas y con el legado del apego hacia los hijos que perpetuaran dichos modelos en sus futuras relaciones.

Robín Norwood (1998) vacuna el término “amar demasiado” al fenómeno de sufrir por amor, a obsesionarse por una relación que no nos es gratificante sino todo lo contrario, cuando disculpamos malos tratos, indiferencia, e intentando de ayudar de manera compulsiva, cuando se tiene tan baja autoestima que a pesar de no gustarnos la forma de ser la pareja y actuar lo disculpamos pensando en el hecho de si fuéramos lo suficientemente buenas, cariñosas, y atractivas el cambiaría, cuando la relación merma la salud e integridad física y a pesar de ello se sigue la relación por miedo al abandono.

Considera que “amar demasiado” es un fenómeno que se asienta en el sentimiento del miedo, miedo a la soledad, miedo a no ser dignas e inspirar cariño, miedo a ser ignoradas, abandonadas o destruidas, y para que esos miedos no se cumplan, dan a su pareja todo el amor con el fin de que se encarguen de sus miedos.

Todo esto enlaza directamente con el patrón de crianza preestablecido con la madre o cuidador, como si formara parte de algo sin resolver, que tiende a repetirse de algún modo, en un intento por cubrir el anhelo arraigado en lo más profundo y que dará forma a conceptos como “dependencia emocional” “codependencia” en un intento de restituir la falta de un apego seguro.

La educación en la primera infancia tiene como resultado la producción de heridas específicas que afectan a nuestras relaciones de pareja. Muchas personas que han sufrido heridas mucho más profundas, como consecuencia del maltrato efectuado por unos padres afectados por el abuso del alcohol y las drogas, los golpes físicos y emocionales. Una vez convertidos en adultos, están destinados a repetir los problemas de su infancia (Hendrix, 1998).

La teoría del apego puede predecir y explicar en base a los diferentes estilos de apego, si estos son o no saludables a la vez que predecir el grado de satisfacción en una relación.

Justificación

Los seres humanos generan, - a lo largo de su vida – un patrón de lazos afectivos e interacción con los demás, de manera especial, con aquellos significativos. Estos aspectos han sido cobijados bajo el nombre de apego, una variable que en un inicio tuvo una mayor aplicación dentro de los estudios realizados en infantes (Bowlby, 1969/1982) y que después de su aplicación en las relaciones adultas, ha ido cobrando cada vez más relevancia por su fuerte impacto para la vida en pareja (Hazan & Shaver, 1987).

Cuando podemos tomar conciencia de todos los aspectos que mantienen el entramado de nuestra vida afectiva y relacional, y los orígenes situados en nuestra infancia, podemos también ensayar nuevos comportamientos, nuevos valores, nuevas emociones.

Aunque sea difícil porque la manera en que hemos aprendido el vínculo es una impronta antigua, que se puede cambiar: todo ser humano puede aprender, tomar conciencia y aprender nuevos patrones. Tendrá que cambiar su manera de percibirse, de relacionarse, valorarse y valorar a la otra persona, de comunicarse, negociar, respetar y vivir con todo ello nuevas emociones, incorporar nuevas rutas.

Es un tema de nuestra vida cotidiana que favorecen al bienestar o malestar, que podemos analizar, comprender y cambiar para una mejora en nuestras relaciones humanas y de pareja.

La teoría del apego centra su atención en las relaciones más significativas, define, los procesos universales de su formación y desarrollo, así como los efectos de la pérdida, tanto en la infancia como en la etapa adulta, siendo capaz de desarrollar el desarrollo afectivo humano.

El modelo mental que las personas tienen de sí mismas, de los demás y de las relaciones amorosas, se relacionan con el estilo de apego. Por ende, las relaciones insatisfactorias en las relaciones cercanas derivan de estos esquemas mentales,

los cuales se pueden modificar a través de sensibilizar a las personas sobre esta relación.

Objetivo del Programa.

Proporcionar información a las mujeres que se encuentran en relaciones insatisfactorias sobre la manera de vincularse con su pareja y generar cambios en la manera de interacción, y que esto ayude a la satisfacción en las relaciones de pareja.

Objetivos Específicos.

Sensibilizar a las mujeres que tienen relaciones insatisfactorias con su pareja en la manera de interactuar y vincularse con el otro.

Modificar la percepción, ya que los nuevos vínculos exigen un esfuerzo por flexibilizar las visiones acerca de lo que motiva, conforma, mantiene y dirige una relación.

Invitar a modificar aquellas viejas interacciones, cambiándolas por un concepto más dinámico de los vínculos, que entienda entre sus tantas características las diferencias individuales, sus dimensiones y consecuencias.

Participantes:

El taller está adaptado diseñado para llevarse a cabo con 20 personas que estén actualmente en una relación de pareja.

Dirigido a:

Mujeres que se encuentren en relaciones insatisfactorias, que no comprenden por qué siempre atraen al mismo tipo de personas (patrón) o que se encuentran en relaciones intermitentes que les generan insatisfacción.

Escenario:

En un ambiente agradable, que cuente con suficiente espacio para 20 personas, condiciones de luz adecuada, un proyector.

Procedimiento:

El taller será de sensibilización y concientización. Para llevar a cabo el taller se requiere diseñar 6 sesiones de trabajo y sus cartas descriptivas, las cuales se describen a continuación.

Perfil del Instructor:

La misión del facilitador será la de ayudar a los participantes a revisar los modelos representativos de sí mismos y de figuras a las que han mostrado apego, a las cuales sin que él se dé cuenta están rigiendo sus percepciones, predicciones y actos, y como dichos modelos pueden haberse desarrollado durante su niñez y su adolescencia y, si piensa correctamente, ayudarlo a modificarlos a luz de la experiencia más recientes. En segundo lugar, si el paciente acusa a sus padres, debemos señalar las dificultades emocionales y las desdichadas experiencias que quizá tuvieron ellos y despertar as su simpatía.

El papel del facilitador no es el de inculpar, sino el de investigar cadenas causales, con el fin de romperlas o de mejorar sus consecuencias.

Examinar sucesos importantes de la vida de los participantes, sobre todo separaciones y encuentros, enfermedades graves o fallecimientos, así como el grado en que los actuales síntomas pueden ser considerados como recientes, o como respuestas tardías a dichos acontecimientos.

Patrones de interacción que se producen en el actual hogar del paciente, y que pueden corresponder a su familia de origen.

- Proporcionar al paciente una base segura partir de la cual pueden explorarse a sí mismo y explorar también sus relaciones con todos los que haya establecido o pueda establecer un vínculo afectivo.
- Realizar, junto con el participante, las correspondientes exploraciones.
- Llamar la atención del paciente sobre las formas en que, quizá involuntariamente, tiende a “construir” los sentimientos y su comportamiento.
- Ayudarle a considerar como las situaciones en la que el mismo, típicamente, se coloca y sus características reacciones a las mismas.

Sesiones:

El taller tendrá una duración de 10 horas distribuidas en 5 sesiones (ver Tabla 1), que tendrán una duración de 120 minutos por sesión.

Sesión 1. Bienvenida. En esta sesión las mujeres que ingresen al taller conocerán en general el contenido de este habrá un ejercicio en donde se conozcan entre sí y conozcan al facilitador, con la finalidad de introducir el taller y que se sientan cómodas con las sesiones posteriores, motivándolas a asistir y no dejarse influir por la insatisfacción que actualmente tienen en su relación (ver Carta Descriptiva 1).

Sesión 2. Conoce tu guion en la elección de pareja. En esta sesión las participantes trabajaran para identificar las ideas – raíz en donde ha sido generado su guion de vida, ya que todos tenemos un sistema de creencias que alimentan nuestro guion de vida, este guion es dado por nuestro linaje, es por ello la importancia de nuestra familia – abuelos, padres, hermanos, hijos – ya que con ellos comparte patrones en común y forma de interacción. Las pruebas de nuestro clan son compartidas. Guiones generacionales asumidos, y por amor a los padres, ignorancia e inercia, son repetidos. Cuando no somos conscientes de los patrones familiares, los repetimos de manera inconsciente y heredamos las ideas de generación en generación, es por ello que el objetivo de esta sesión se trabajar con la importancia del árbol genealógico, ya que es un sistema de repeticiones, que nos ayuda a

identificar los roles y guiones de vida aprendidos en el sistema familiar (ver Carta Descriptiva 2).

Sesión 3. El vínculo y las Heridas emocionales en la infancia. Se trabajarán técnicas de concientización con el objetivo de sensibilizar a las participantes acerca de la infancia y de las heridas generadas dentro de esta, y que muy probablemente derivado a esto se haya generado enojo con los padres ya que con frecuencia suelen ser bien intencionados, pero ignorantes, muchas veces traen consigo historias de dolor y carencia. Todas estas carencias, sembradas en un nivel que no alcanzamos a reconocer, y que con frecuencia no son heredadas, estas se manifiestan por medio de nuestros actos y de la manera en que nos tratamos y representamos circunstancias como las de nuestra infancia, llenas de abandono o carencia afectiva. Es por ello que parte del objetivo de esta sesión es trabajar con el dolor que se haya generado en la relación que se tuvo con los padres, ya que, al hacer omisiones de estas huellas, puede ocasionar repetir los patrones con los que crecimos porque son influencias muy fuertes en el inconsciente. Ya que los patrones se activan cuando no hay consciencia y la inercia se apodera de nosotros. Si somos conscientes y elegimos, eso no pasara si elegimos trabajar con el dolor que heredamos por la ausencia de nuestros padres o de la herida que se haya generado nos ayudara a hacerlo en nuestra relación de pareja (ver Carta Descriptiva 3).

Sesión 4. Insatisfacción en la pareja. Se trabajará con las participantes en esta sesión aquello que puede generar insatisfacción en la relación de pareja. Cuando se habla de insatisfacción dentro de las relaciones de pareja, se hace referencia a la percepción y a los sentimientos negativos que se genera al estar dentro de esta, estos pueden ser percibidos como aspectos emocionales, la interacción en la pareja, la funcionalidad de la relación en la cotidianidad; la confianza, la intimidad, el respeto y tolerancia, los cuales son elementos importantes para sentir satisfacción en la relación de pareja.

La importancia de la satisfacción en la pareja es indiscutible, dado que un índice favorable de satisfacción garantiza una estabilidad del vínculo, así como bajas posibilidades de disolución. Parte influyente, de que en la relación comience a

disminuir el interés, son aquellos elementos que generan insatisfacción, que principalmente son: el proceso de desencanto, falsas expectativas, relaciones extramaritales, nivel de escolaridad bajo, los cambios, transiciones que producen ansiedad sobre todo en las mujeres, los años de casados, el número de hijos (ver Carta Descriptiva 4).

Sesión 5. La importancia del Autoestima en las relaciones. Se expondrá a las participantes la vital importancia de la autoestima en las relaciones de pareja, ya que desde el planteamiento de este taller tiene un papel fundamental para lograr relaciones satisfactorias, ya que nuestra autoestima es fundamental para enfrentar el mundo con confianza y saber que tengo herramientas suficientes para defenderme, aspirar a crecer, vencer los diferentes retos que me presenta la vida, saberme merecedor(a) de amor y cariño. A veces cuando no hay un modelo amoroso, es probable que te cueste mucho hacer lo contrario a lo que aprendiste, es todo un logro de la voluntad y si en el modelo que creciste no te fomentaron una buena autoestima es más difícil lograr hacer valer tus necesidades. (Ver Carta Descriptiva 5).

Sesión 6. Clausura o cierre del taller. De acuerdo con la teoría del apego, es importante el poder generar un vínculo seguro, para poder realizar una buena separación, es por lo que se considera de vital importancia dedicar solo una sesión para poder realizar el proceso de cierre y separación, de igual manera es importante poder conocer la experiencia de las participantes dentro del taller y saber si las expectativas que tenían inicialmente fueron cubiertas.

Carta Descriptiva: Taller

Sesión	Tema	Objetivos	Materiales	Duración
1	Bienvenida	<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocerán las características del taller • Se presentarán para conocerse y fomentar la integración grupal. • Elaboración de acuerdos de convivencia para fortalecer lazos de confianza y participación. • Conocerán los materiales necesarios para trabajar en el taller • Aplicación de cuestionario (Anexo). • Identificar las expectativas de las participantes. • Sintetizar los aprendizajes adquiridos en sesión. • Cierre de sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota de goma o suave • Plumas • Etiquetas • Hojas • Buzón • Rotafolios • Pizarrón • Cuestionario 	120 min.
2	¿Conoce tu guion en la elección de pareja?	<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionaran en cómo son sus elecciones de elección de pareja. • Identificar la influencia del rol de los padres • Identificar el rol que la mujer tiene en la relación de pareja. • Identificar los patrones sistema familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • 4 juegos de Papeles de 7 texturas diferentes • Anteojos con lentes de colores 	120 min.

		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar patrones en la elección de pareja • Concientizar la elección de pareja • Sintetizar los aprendizajes adquiridos • Cierre 		
3	El vínculo y las Heridas emocionales en la infancia	<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocerán la importancia del vínculo primario en los primeros años de vida. • Conocerán la relación del vínculo con las heridas emocionales en la infancia • Identificar si hay heridas emocionales en su infancia • Identificarán creencias que las limitan a tener mejores elecciones de pareja. • Conocerán la importancia de sanar las heridas en la infancia • Conocerán las 5 heridas en la infancia • Hacer consciente al niño herido • La importancia de la empatía y el perdón 		120 min.
4	Insatisfacción en la pareja	<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podrán identificar algunos elementos que generan insatisfacción en la pareja. • Identifiquen patrones no saludables en las relaciones. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • El manejo del conflicto en la pareja • Conocerán habilidades de Negociación • Elementos que predicen la ruptura de una relación de pareja • Indicios que predicen el divorcio • Elementos que mantienen a una relación sana • Conocer el guion de victima • Identificar cuando se asume el rol de Victima • Identificar los riegos y consecuencias de estar en una relación insatisfactoria • Violencia y agresiones • La importancia de poner limites • Generar habilidades asertivas para decir “NO” • Conocer instituciones que brindan apoyo 		
5	<p>“La importancia del Autoestima en las relaciones”</p>	<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocerán los elementos que integran el autoconcepto. • Identificarán la importancia y utilidad de tener un autoconcepto adecuado en la elección de pareja. • La importancia de tener un buen autoconcepto • Satisfacer las propias necesidades • Conocerme a mí a través de la relación de pareja • Como la baja autoestima daña la relación de pareja 		120 min

		<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar la dinámica “Quien soy yo” • Identificar la importancia del autoconcepto • Sintetizar los aprendizajes adquiridos • Empoderar a las participantes • Asumir la responsabilidad en la relación • Identificar cuando no se responsabilizan de sí mismas. • Identificar cuando se delega la responsabilidad • Cierre 		
6	Clausura del Taller	<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizarán una recapitulación e integración temática de las sesiones • Integrara los temas de las sesiones • Se aplicará cuestionario post-evaluación • compartan su experiencia del taller • Identificar aprendizajes adquiridos en el taller • Retroalimentación grupal • Retroalimentación del taller y facilitador • Buzón de sugerencias 		

Descripción de las sesiones

Sesión 1	“Introducción al taller”		Duración: 120 min.
Objetivo General	Se realizará la presentación del taller enfatizando la finalidad y los temas para promover la participación activa del grupo, así como la detección de expectativas y la elaboración de acuerdos.		
Objetivos de Contenido:	<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Conocerán las características del taller ❖ Se presentarán para conocerse y fomentar la integración con el grupo ❖ Elaborar acuerdos de convivencia que promuevan confianza y participación ❖ Conocerán los materiales necesarios para poder trabajar dentro del taller ❖ Contestaran cuestionario ❖ Identificar lo que esperan aprender del taller ❖ Sintetizar los aprendizajes adquiridos dentro de la sesión ❖ Cierre 		
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Estambre ❖ Pelota de goma suave ❖ Plumones para pizarrón ❖ Gafete ❖ Anexo 		

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Buzón (caja forrada, con un orificio) ❖ Hojas blancas 	
Tema: Presentación del taller	El facilitador saludara cordialmente al grupo, manifestando el agrado y satisfacción de trabajar con ellas. Explicará brevemente el objetivo del taller, así como una breve definición de la elección de pareja y su importancia en la vida.	Duración: 10 min.
Tema: Presentación de los participantes	<p style="text-align: center;">Actividad: “La pelota caliente”</p> <p>El facilitador solicitará al grupo sentarse en círculo, después dará las indicaciones para comenzar con la dinámica, donde utilizara una pelota de hule para que de manera aleatoria sea presentada cada una de las participantes, con el resto del grupo.</p>	Duración: 10 min
Tema: Elaboración de gafete	<p style="text-align: center;">Actividad: “Mi nombre es...”</p> <p>El facilitador proporcionara a las participantes una hoja tamaño carta y plumones de colores, para que las participantes elaboren un gafete con su nombre el cual pueden decorar como más les parezca, una vez finalizado el gafete el facilitador mencionara que el gafete será utilizado en todas las sesiones para poderse identificar con el grupo.</p>	Duración: 10 min.
Tema: Acuerdos de convivencia	<p style="text-align: center;">Actividad: “La telaraña de los acuerdos”</p> <p>El facilitador solicitara al grupo sentarse en círculo, se le proporcionara una bola de estambre a una de las participantes, quien deberá la lanzar la bola a otra participante sin olvidar que deberá sujetar una punta del estambre y sugerir un acuerdo de convivencia que fomente el respeto y la participación, y así sucesivamente será lanzada la bola de estambre a cada una de las participantes hasta que haya pasado por todas las participantes. El facilitador tomara nota de los acuerdos de convivencia y se consensarán en el grupo cuáles serán sus acuerdos de convivencia.</p>	Duración: 10 min

Tema: Materiales para el taller	Actividad: “Lo que necesito traer” El facilitador mencionara los materiales que se utilizarán durante el taller e indicará los materiales que las participantes deberán llevar a las sesiones.	Duración: 10 min.
Tema: Cuestionario (Anexo 1)	Actividad: “ A contestar” El facilitador proporcionará un cuestionario a las participantes, el cual se realizará en un tiempo estimado de 15 min. (ver anexo 1)	Duración: 15 min.
Tema: Expectativas del taller	Actividad: “Buzón de lo que espero” El facilitador proporcionará hojas tamaño carta a cada una de las participantes donde se les solicitara que escriban las expectativas que tienen del taller y que después serán depositadas en un buzón.	Duración: 15 min.
Tema: Temario de las sesiones	Actividad: “Plenaria” El facilitador explicará el temario de las sesiones del taller, los tiempos y el número de sesiones que en los que se encuentra estructurado el taller dará una breve introducción del taller.	Duración: 20 min.
Tema: Conociendo a las participantes	Actividad: “Lluvia de ideas” El facilitador utilizando lluvia de ideas solicitará a las participantes	Duración: 10 min.
Tema: Integración temática	Actividad: “Lo que vimos hoy y Cierre de Sesión” <ul style="list-style-type: none"> • Se recordara a las participantes las tareas para la siguiente sesión • Solicitara a las participantes realizar los acuerdos en papel bond, para mantenerlos presentes en cada sesión. • El facilitador realizara el cierre de la sesión. 	Duración: 10 min.

Sesión 2	“Conoce tu guion en la elección de pareja”	Duración: 120 min.
Objetivo General:	Se dará a conocer por medio de una breve explicación como es el proceso en la elección de pareja se trabajarán con las creencias, mitos y tabúes de las participantes, con la finalidad de identificar los patrones de transporte que utilizan en sus relaciones.	
Objetivos de Contenido:	<p>Que las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Conozcan las principales teorías sobre la elección de la pareja ❖ Reflexionen sobre cómo hacen sus elecciones de pareja ❖ Desarrollen su árbol genealógico para identificar patrones heredados ❖ Conocer el rol que la participante tiene en su núcleo familiar. ❖ Trabajen con las creencias y significado de tener pareja. ❖ Conozcan el rol que tienen en la relación de pareja. 	
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 4 juegos de papeles con diferentes texturas ❖ 18 Lápiz, 4 gomas y 4 saca puntas ❖ 4 juegos de anteojos con lentes de colores ❖ Gafete ❖ Anexo 2 	
Tema: Recapitulación	<p>Actividad: “Lo que recuerdo es”</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El facilitador realizará la recapitulación de la sesión anterior, donde se abordaron los acuerdos de convivencia, así como también se colocarán en un lugar visible 	Duración: 5 min.
Tema:	Actividad: “Lo que me gusto de mi semana fue”	Duración: 5 min.

Integración grupal	<ul style="list-style-type: none"> ❖ El facilitador a manera de romper el hielo de las participantes preguntará que fue de la semana lo que más agrado y les gustaría compartir. 	
Tema: Lluvia de ideas	<p style="text-align: center;">Actividad: “Como elijo pareja”</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ El facilitador conocerá a partir de la lluvia de ideas y de la formulación de algunas preguntas, como las participantes elijen pareja: ¿cuáles son los elementos más importantes para elegir pareja? ¿Dónde las han conocido? ¿Cuánto tiempo han durado sus relaciones? ¿Cuántas parejas han tenido? ¿Porque quieren tener pareja? ¿Cómo es una relación de pareja? 	Duración: 10 min.
Tema: Teorías en la elección de pareja	<p style="text-align: center;">Actividad: “Que dice la ciencia sobre la elección de pareja”</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ En base a las principales teorías de elección de pareja, el facilitador dará una breve explicación acerca de estas y de su importancia. 	Duración: 10 min.
Tema: Creencias de las relaciones de Pareja	<p style="text-align: center;">Actividad: “Mitos y creencias de las relaciones de pareja</p> <p>El facilitador preguntará a las participantes sobre las creencias que tienen con relación a la pareja, cuestionará el por qué quieren tener una pareja, el cómo son las parejas, y cuál es su función.</p>	Duración: 10 min.
Tema: Distorsión de la percepción	<p style="text-align: center;">Actividad: “Las Gafas”</p> <p>El facilitador dividirá a las participantes en 4 grupos y se les asignará el material por mesa, posteriormente dará las indicaciones de la dinámica.</p> <p>Una vez finalizada la dinámica se retroalimentará y puntualizará el objetivo.</p>	Duración: 10 min.
Tema: Reclutando a Mi pareja	<p style="text-align: center;">Actividad: “Elaborando el perfil de mi pareja”</p> <p>El facilitador solicitará a las participantes elaborar en una hoja tamaño carta, la descripción del perfil de la pareja que les gustaría tener. Posteriormente se trabajará con</p>	Duración: 10 min.

	las características descritas, para poder identificar cuáles de estas características son las que propician relaciones sanas y que generan bienestar.	
Tema: Los arquetipos de Dr. Nardone	Actividad: “Guiones de Mujeres en las relaciones de pareja” El facilitador integrará la dinámica anterior a la elaboración del perfil de la pareja, para implementar esta actividad, una vez elaborado el perfil, se le expondrán diferentes arquetipos de mujeres en las relaciones de pareja.	Duración: 10 min.
“Patrones en la elección de pareja”	Actividad: “ Que es un Patrón” El facilitador preguntará a las participantes mediante lluvia de ideas y conocerá la perspectiva de lo que para ellas es un patrón, posteriormente desarrollará el tema mediante una exposición breve.	Duración: 10 min.
Tema: Identificando patrones	Actividad: “Consciencia de mi árbol familiar” El facilitador proporcionará a las participantes una hoja tamaño carta, lápiz y goma, posteriormente dará las instrucciones para que puedan elaborar el árbol genealógico del sistema familiar del cual son pertenecientes, con la intención de poder conocer el sistema de repeticiones que hay en su linaje familiar y que han adoptado. (Anexo 2)	Duración: 10 min.
Tema: Identificando Patrones	Actividad: “Reconociendo mis patrones” El facilitador solicitará a las participante reflexionar sobre las semejanzas y similitudes que suelen ser recurrentes en sus selecciones de pareja, así mismo también empezar a reconocer cuales de estas están asociadas con su sistema familiar, con la intención de visibilizarlas y hacerlas conscientes de esa cadena de patrones.	Duración: 10 min
Tema:	Actividad: “Coctel de Frutas” El facilitador solicitará a las participantes, acomodar sus asientos en círculo para poder ejecutar esta dinámica, posteriormente se solicitara a cada una de las participantes elegir	Duración: 10 min

	<p>un fruto el cual sea más de su agrado, y posteriormente el facilitador indicará los esos frutos deberán de moverse de lugar solo los que comparten esas características, en caso de mencionar coctel de frutas todas las participantes deberán de cambiar de lugar.</p> <p>Una vez terminada la dinámica el facilitador retroalimentará con la reflexión de zona de confort, zona de crecimiento y zona de parálisis</p>	
<p>Tema: Integración temática</p>	<p>Actividad: “Lo que vimos hoy y Cierre de Sesión”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se recordara a las participantes las tareas para la siguiente sesión • Solicitara a las participantes realizar los acuerdos en papel bond, para mantenerlos presentes en cada sesión. • El facilitador realizara el cierre de la sesión. 	<p>Duración: 10 min</p>

Sesión 3	“La importancia del vínculo en los primeros años de vida”	Min. 120
Objetivo General	Demostrar la importancia de los vínculos afectivos en la infancia y primeros argumentos teóricos y estudios sustentará la importancia de generar vínculos afectivos entre padres e hijos en los primeros años de vida.	
Objetivo de Contenido	<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocerán la importancia del vínculo primario en los primeros años de vida. • Conocerán la relación del vínculo con las heridas emocionales en la infancia • Identificar si hay heridas emocionales en su infancia • Identificarán creencias que las limitan a tener mejores elecciones de pareja. • Conocerán la importancia de sanar las heridas en la infancia • Conocerán las 5 heridas en la infancia 	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 4 juegos de papeles con diferentes texturas ❖ Un juego de cartas ❖ Un proyector ❖ Laptop o pc ❖ 20 fichas ❖ Gafete ❖ Anexo 1 	
Tema: “El comienzo del guion”	Actividad: “Que es un Guion” El facilitador mediante la utilización de lluvia de ideas realizará la explicación del guion de vida y donde comenzó a dictarse el papel y rol del personaje que hoy desempeña.	Duración: 5 min.
Tema:	Actividad: “Los diferentes tipos de papel”	Duración: 5 min.

“Los papeles en mi vida”	El facilitador dividirá a las participantes en equipos, y proporcionara a cada uno de los equipos diferentes tipos de papeles de diferentes colores texturas y tamaños, posteriormente solicitará a cada una de las participantes que elija el que es de su mayor agrado, una vez finalizada la dinámica, se retroalimentará y puntualizará el objetivo.	
Tema: “La Génesis del Guion”	Actividad: “Que es un vínculo” El facilitador mediante lluvia de ideas, conocerá la perspectiva del significado que las participantes tienen sobre el vínculo y la importancia que tienen para ella	Duración: 10 min.
Tema: Los Vínculos primarios	Actividad: “Exposición del vínculo” El facilitador mediante una presentación realizará una breve exposición de la importancia del vínculo y sus repercusiones, cuando este no se da de manera adecuada.	Duración: 10 min.
Tema: Atribución	Actividad: “Reflexión parábola de los burros” El facilitador contará a las participantes la parábola de los burros, la cual consiste en la historia de un pueblo común y corriente, donde un día normal como cualquier otro, caen dos burros por accidente en un pozo, los habitantes del pueblo derivados por el miedo que un niño pueda caer al pozo consensan el poder tapar el pozo, las personas que no estuvieron de acuerdo con esta decisión mientras comenzaron a tapar el pozo se reunieron alrededor del pozo para decir a los burros que iban a morir, uno de ellos atemorizado asume una actitud pesimista y el otro una postura más optimista al final el burro optimista vive y logra salir del pozo y el otro muere derrotado... A las participantes se les pide que reflexionen en base a la parábola, que sensación y mensaje se quedan, posteriormente se retroalimentara con el objetivo.	Duración: 10 min.
Tema:	Actividad: “Cinco heridas en la infancia ”	Duración: 10 min.

Plenaria	El facilitador explicará a las participantes, mediante una breve exposición la importancia de conocer las heridas que se gestan en la infancia y de las repercusiones que estas tienen en la vida adulta cuando no son trabajadas.	
Tema: Cuestionario	Actividad: “A contestar” El facilitador proporcionará un cuestionario a las participantes, el cual se realizará en un tiempo estimado de 15 min. (ver anexo 3)	Duración: 10 min.
Tema: Roles	Actividad: “La baraja de los roles” El facilitador dividirá a las participantes en 3 equipos, a cada equipo se le entregará un juego de tarjetas, que por un lado tendrá asignado un número del uno al seis y por el otro tendrá asignado un rol, las participantes pueden mostrar su número al equipo, pero no su rol de interacción que tendrán en el equipo: No. 1 Ríete de todo lo que diga No. 2 Dale siempre la razón en todo lo que diga No. 3 Siempre por todo lo que diga No. 4 Llévale la contraria en todo No. 5 Ignóralo todo No. 6 Interrúmpele siempre que hable El objetivo de esta dinámica es concientizar que a veces interactuamos con roles pocos sanos que no nos permiten construir relaciones que nos ayuden a construir relaciones benéficas, el objetivo es que las participen reflexiones del rol que a veces asumen.	Duración: 10 min.
Tema: Empatía y Perdón	Actividad: “En los zapatos del otro” El facilitador trabajará con las participantes mediante la técnica de imaginación para que aprendan a empatizar con la educación recibida por los padres y poder conocer y	Duración: 10 min.

	entender un poco más en el contexto en el cual sus padres crecieron y fueron educados con la finalidad de que se genere empatía con los padres, ya que a veces no actúan por maldad o con el afán de dañar, sino más bien es productos de sus carencias afectivas, heridas emocionales sin resolver, lo cual no los exime de su responsabilidad, ni justifica, pero si nos ayuda a comprender de sus limitaciones e incompetencias, ya que antes de ser padres también fueron niños que crecieron con carencias emocionales que en la mayoría de los casos no fueron cubiertas.	
Tema: El perdón	Actividad: “Conociendo el papel de la víctima” El facilitador planteará a las participantes el hecho de responsabilizarse de sí mismas y generar conciencia de la responsabilidad que ellas tienen, a partir de no quedarse en la zona de confort o zona de “victimismo”, trabajará con las participantes.	Duración: 10 min.
Tema: Justificación y la culpa	Actividad: Parábola de Fichas (yo decido con responsabilidad) El facilitador dividirá a las participantes en dos grupo y proporcionará a cada equipo 10 fichas, cada equipo elegirá un representante, a quien le serán otorgadas las fichas, el facilitador a modo de parábola le dirá a la persona seleccionada que estas fichas son de ella y estas fichas fueron otorgadas cuando sus papas te concibieron, estas fichas representan la responsabilidad. Trata de cómo nosotros asumimos responsabilidad y de igual forma como a veces delegamos, se ejemplificarán 3 etapas de tu vida (infante, adolescente y adulto), para saber cómo está repartida la responsabilidad de tus cuidados, con el objetivo de concientizar la responsabilidad de tu vida.	Duración: 10 min.
Tema: Responsabilidad	Actividad: “Del niño al adulto responsable” El facilitador trabajará con las participantes el rol de víctima de como es este al ser niño se queja, pero al asumirse como adulto se torna responsable.	Duración: 10 min.

	Es decir trabajar la consciencia de que un adulto no se queja, sino que toma acción, pasa de la queja al acto, se responsabiliza del papel activo y busca encontrar resolución a sus problemáticas y deja de culpar a los demás y a las circunstancias.	
Tema: Recapitulación y cierre	<p style="text-align: center;">Actividad: “Lo que vimos hoy y Cierre de Sesión”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se recordará a las participantes las tareas para la siguiente sesión • Solicitara a las participantes realizar los acuerdos en papel bond, para mantenerlos presentes en cada sesión. • El facilitador realizará el cierre de la sesión. 	Duración: 10 min.

Sesión 4	“Insatisfacción en la pareja”	Min. 120
Objetivo General	Que las participantes; trabajen con los mitos y creencias acerca de las relaciones de pareja insatisfactorias, y que Identifiquen los riegos y consecuencias de estar en una relación insatisfactoria.	
Objetivo de Contenido	<p>Que las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puedan identificar algunos elementos que generan insatisfacción en la pareja. • Identifiquen patrones no saludables en las relaciones. • Elementos que predicen la ruptura de una relación de pareja • Características de una relación sana vs insatisfactoria • Violencia y agresiones • Anexo 4 	
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 Proyector ❖ 1 laptop o PC 	
Tema: Cuestionario	<p style="text-align: center;">Actividad: “A contestar”</p> <p>El facilitador proporcionará un cuestionario a las participantes, el cual se realizará en un tiempo estimado de 15 min. (ver anexo 3)</p>	Duración: 25 min.
Tema: Los Celos	<p style="text-align: center;">Actividad: “Celos Reactivos, territoriales o posesivos”</p> <p>El facilitador expondrá de manera breve la clasificación de los celos de acuerdo a las investigaciones y aportaciones del Dr. Bramm Buunk, para poder visibilizar e identificar hasta qué grado son normales estos y a partir de que parámetro generan insatisfacción.</p>	Duración: 20 min.
Tema:	Actividad: indicadores para predecir la insatisfacción	Duración: 20 min.

	<p>El facilitador expondrá a las participantes los principales factores que predicen la ruptura de una relación y que generan insatisfacción, de acuerdo a la investigación de pareja de Jhon M. Gottman y Nan Silver (2012).</p> <p>El objetivo que tiene implementar esta dinámica es que las participantes conozcan los principales indicadores que generan relaciones poco sanas y que también son predictores de insatisfacción.</p>	
<p>Tema: Infidelidad</p>	<p style="text-align: center;">Actividad: “Infidelidad”</p> <p>El facilitador trabajará con las participantes, la infidelidad, ya que de acuerdo a las investigaciones y estudios de relaciones de pareja es uno de los indicios que genera mayor insatisfacción dentro de la pareja. Se trabajara con lluvia de ideas y posteriormente se desarrollará el tema</p>	<p>Duración: 20 min.</p>
<p>Tema: Violencia</p>	<p style="text-align: center;">Actividad: “Violencia invisibilizada”</p> <p>El facilitador mediante plenaria trabajará con las participantes aquello que las participantes no perciben como violencia, que se encuentra normalizada en la cultura y el medio social y que se da de manera continua en la cotidianidad y que las transgrede</p>	<p>Duración: 20 min.</p>
<p>Tema: Cierre de sesión</p>	<p style="text-align: center;">Actividad: “Lo que vimos hoy”</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador recordará a las participantes las tareas para la siguiente sesión • El facilitador recapitulará los temas vistos en la sesión • El facilitador realizará el cierre de la sesión 	<p>Duración: 15 min.</p>

Sesión 5	“ La importancia del Autoestima en las relaciones de pareja” “Cierre del Taller”	Min. 120
Objetivo General:	Conocerán los elementos que integran la autoestima para identificar el impacto e importancia que esta tiene en el desarrollo personal, y empoderar a las participantes.	
Objetivo de Contenido:	Hacer que las participantes generen consciencia de la importancia de responsabilizarse de sus elecciones y de su bienestar físico, mental y emocional.	
Materiales:	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 Proyector ❖ 1 Laptop o pc ❖ 1 Caja ❖ 1 Espejo ❖ Pop sticks ❖ Plumones 	
Tema: Que es el Autoestima	Actividad: Torbellino de ideas El facilitador realizará una serie de preguntas para conocer la percepción y concepto de lo que le significa para las participantes la autoestima. Posteriormente realizará la explicación de los elementos que integran la autoestima.	Duración: 10 min.
Tema:	Empoderamiento. Actividad: Estrategias en la toma de decisiones	Duración: 10 min.
Tema: Atribución causal	Actividad: “Motivando y desmotivando” El facilitador solicitará a las participantes dividirse en dos equipos, posteriormente se les solicitará que elijan a dos representantes de cada equipo, a cada miembro elegido de	Duración: 10 min.

	<p>cada equipo se le darán las mismas indicaciones el cual será realizar un reto que implica destreza, cada equipo tendrá diferentes indicaciones, ya que un equipo motivará a su participante y el otro la criticará.</p> <p>Una vez finalizada la dinámica el facilitador se retroalimentará y puntualizará el objetivo.</p>	
Tema:	<p style="text-align: center;">Actividad: Adivina quién soy</p> <p>El facilitador realizará la actividad con el apoyo de 3 participantes del grupo que serán elegidas de manera voluntaria, para esta dinámica el facilitador utilizara una caja y dará la siguiente indicación a la participante “dentro de esta caja está el retrato de cada una de las participantes, sin decir quién o qué es lo que hay dentro de la caja, tendrán un minuto para describirle al grupo a la persona que hay dentro de la caja, pueden describir sus actividades favoritas, su personalidad y lo que saben que le gusta, el resto del grupo escuchará con atención porque tendrán que adivinar de que compañera se trata, además de ponerse de pie cuando se sientan identificada.</p>	Duración: 15 min.
Tema:	<p style="text-align: center;">Actividad: Adivina mi identidad</p> <p>El facilitador solicitará a las participantes dividirse en dos equipos, le proporcionará un pop sticks a cada participante, donde cada una de las participantes anotará una habilidad, cualidad o acontecimiento oculto que los del otro grupo aun desconozcan. Posteriormente los pop sticks se intercambiaran con los del otro grupo y las participantes trataran de acertar a quien corresponde cada una de la habilidades o cualidades, ganará el equipo que acerté más veces.</p> <p>El objetivo de esta dinámica es ayudar a conocernos un poco más y reconocer aquellas habilidades, cualidades o talentos ocultos.</p>	Duración: 15 min

Tema: Empoderamiento	<p style="text-align: center;">Actividad: “Tu eres responsable de ti misma”</p> <p>El facilitador trabajará con las participantes, el empoderamiento y la concientización de que la responsabilidad de sanarse, ya no es responsabilidad de nadie, es solo su camino. Existen muchos recursos en la adulta para satisfacer “tus necesidades económicas, afectivas, de relación y de aprendizaje.</p> <p>Sanaras mediante las relaciones con su presente, permitiéndose entrar en un proceso que te permita aprender nuevas y mejores formas de relación con los demás, como entrar a talleres, cursos, grupos, terapia o cualquier herramienta que le sirva y genere bienestar, ya que la responsabilidad de sanarse y es de sí misma.</p>	Duración: 15 min.
Tema:	<p style="text-align: center;">Actividad: “Metáfora del libro quien se comió mi queso”</p> <p>El facilitador utilizará la metáfora del libro quien se comió mi queso, para poder, trabajar y ejemplificar el rol de víctima y el cómo desde este posicionamiento es difícil generar cambio, se utilizará para remover la resistencia al cambio y generar consciencia.</p>	Duración: 15 min.
Tema: Integración temática	<p style="text-align: center;">Actividad: “Lo que vimos hoy”</p> <ul style="list-style-type: none"> • El facilitador realizará el cierre de la sesión. • El facilitador recordará a las participantes las tareas para la siguiente sesión. 	Duración: 15 min.
Tema	<p style="text-align: center;">Actividad; “Cierre del taller”</p> <p>El facilitador sentará a las participantes en círculo, para conocer la experiencia de cada una de las participantes y saber si las expectativas que tenían respecto al taller fueron cubiertas, así también de conocer su experiencia, aquello que les gusto y que no les gusto, así como de las sugerencias para mejorar el taller.</p>	Duración: 15 min.

Discusión y Conclusiones:

La elección de pareja es un tema muy amplio y muy controvertido en muchos trabajos e investigaciones, sin embargo el elemento que caracteriza sustancialmente a este trabajo es la teoría del apego y del vínculo, la intención de este trabajo no pretende brindar ni encontrar la verdad absoluta en la elección de pareja, sin embargo lo que se pretende con esta investigación es brindar una interpretación del cómo se da la elección de pareja, visibilizar el proceso de vinculación y de los patrones que generan insatisfacción.

Desde el planteamiento de este trabajo los vínculos son una variable muy importante en las relaciones de pareja, ya que como lo mencionan Bowlby (1970) y Ainsworth (1979), estos determinan las relaciones adultas y su comportamiento. A partir de lo expuesto se desarrolló una propuesta en la cual las participantes puedan reconocer y tener más estrategias para entender los vínculos con quienes fueron sus cuidadores y como estos han perfilado sus relaciones adultas.

Es importante señalar que el propósito de este taller no es brindar una solución inmediata, ni proporcionar una fórmula mágica, sino más bien lo que se busca es generar consciencia en las mujeres participantes del taller, ya que el cambio solo puede producirse cuando se es consciente de la situación presente, es decir de identificar la insatisfacción que se siente al estar dentro de la relación de pareja.

Por lo que este trabajo desarrolló un taller enfocado a mujeres en relaciones de parejas insatisfactorias, con la finalidad de llevarlas a una consciencia de su situación y proporcionar herramientas, que les permita hacerles saber que ellas pueden tener relaciones satisfactorias, por medio de relaciones sanas y conscientes, que ellas misma son capaces de construir.

Para ello será importante poder trabajar, con su historia de vida, heridas de la infancia, creencias, patrones aprendidos y repetidos. Así también será importante reconocer hasta qué punto su infancia, el modelo de sus padres y la cultura, han formado sus patrones de selección e interacción.

Parte de lo que motivo a enfocar este trabajo a la elección de pareja fue ver la frecuencia de cómo puede alguien aferrarse tanto a una relación, ya sea por miedo, para no enfrentar la soledad, por el abandono, o para no revivir experiencias dolorosas. Es de ahí donde se toma importancia, de cómo los factores afectivos, pueden hacernos permanecer en una relación donde no hay satisfacción.

Este trabajo se enfocó a las mujeres debido a que es con ellas donde se ha identificado mayor dependencia a las relaciones amorosas, también se encuentran elementos vinculados a la educación, ya que han sido educadas para estar en pareja, para tener familia, para cuidar de otros sin importar lo que ellas sienten.

Se identificó que otro factor de insatisfacción en la mujer dentro de las relaciones de pareja es la expectativa del deber ser, ya que las mujeres anteriormente tenían muy arraigada la idea de que la realización femenina se daba a partir de una pareja o de la maternidad principalmente. Por años y generaciones las mujeres habían sido educadas para complacer y satisfacer, es decir para ser una buena madre, esposa, hija o amiga, su mundo giraba en torno de buscar el bienestar y satisfacción del otro, sin importar que se anulara la de sí mismas, sin embargo esto ha cambiado en los últimos años, aquellos roles y expectativas que siguen manteniendo vigente esta forma de pensar han empezado a conflictuar a la mujer del siglo XXI, ya que el abanico de posibilidades que el día de hoy se les presentan van más allá de solo casarse y tener hijos, sin embargo al no estar educadas para elegir entre varias posibilidades que salgan de la expectativa social, suele costarles asumir tomar decisiones como el desarrollo profesional, vivir solas, no tener pareja, elegir no tener hijos, ser atletas, viajar, es decir ser libres y vivir de acuerdo a sus sueños, porque el entorno socio-cultural espera otra cosa de ellas, y o está mal el desear casarte, tener hijos y formar una familia si eso es lo que eliges de manera consciente, lo que está mal es no preguntarte nunca si en verdad eso es lo que quieres.

Limitaciones y Sugerencias:

En general las principales limitaciones serían por un lado que las mujeres no continuaran en el taller, y por ende no se concluyera el trabajo terapéutico. Por otro lado, el número de participantes en el taller no llegue a ser el requerido.

Se sugiere que el facilitador muestre interés y una buena actitud con la finalidad de motivar a las participantes, ya que sería muy lamentable y desafortunado, que derivado a esto las participantes no se dieran la oportunidad para trabajar y participar en el taller, sería poco alentador que las participantes se negaran a trabajar derivado de la poca motivación por parte del facilitador. Sin embargo, si se identifica que las participantes no encuentran la ayuda que necesitan en este taller, es responsabilidad del facilitador hacerles que ellas son responsables de buscar y encontrar, otras opciones. Ya que hay talleres, procesos terapéuticos, asesorías, o incluso libros que pueden servir de ayuda y referencia. Sin embargo, sería lamentable que las participantes no se dieran la oportunidad de tener la disposición de trabajar en el taller.

Se sugiere una vez que se pruebe el taller, se pueda hacer una revisión y pueda ajustarse a las necesidades del grupo con el que se esté trabajando, la siguiente sugerencia es realizar un taller enfocado a hombres y posteriormente diseñar uno para parejas, ya que las relaciones son construidas por dos individuos, que comparten responsabilidad dentro de la relación pareja de tal manera que se incluya el “tu”, el “yo” y el nosotros.

Otra sugerencia es que se debe abordar más ampliamente la violencia en la pareja, ya que es un factor muy importante que no solo genera insatisfacción, sino que atenta con la integridad de la mujer, de igual forma se identificó que para poder generar una mayor consciencia en las participantes es importante poder trabajar con más profundidad el empoderamiento hacia la mujer, por lo que se sugiere en próximos trabajos poder trabajar más minuciosamente con el empoderamiento.

Referencias

- Adamson G. (2014). *La psicología social de Enrique Pichon Rivière: una perspectiva sociopsicológica*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Bowlby J. (2006). *Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Ediciones Morata.
- Bowlby, J. (1980). *La pérdida Afectiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. (1983). *La pérdida Afectiva: tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós
- Bowlby, J. (1988). *Una base segura: Aplicaciones clínicas de una teoría de apego*. Buenos Aires: Paidós.
- Bowlby, J. (1993). *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós.
- Cantero, M. J. (1996). *Patrones interaccionales madre – hijo y conducta del apego en la prevención del desarrollo de conductas coercitivas infantiles: Un estudio longitudinal*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Valencia. Facultad de Psicología.
- Díaz Loving R. (2002). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Díaz, L. (1996). “Una aproximación bio-psico-cultural a la Procuración de Conductas Sanas y al alejamiento de Conductas nocivas en la Relación de Pareja”. *Revista Mexicana de Psicología*, 21, 2, 257 – 165.
- Díaz. R. (1999). “Anatomía del Amor”. *Revista Conducta*, 7, 15.
- Feeney, J. & Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- García, M. (2007). *Inicio, mantenimiento y disolución de la pareja: Sociocultura y valores en parejas del norte, centro y sur de la República mexicana*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología.
- Holmes J. (2009). *Teoría del apego y psicoterapia: en busca de la base segura*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Lafuente, M. & Cantero, M. (2010). *Vinculaciones afectivas: apego, amistad y amor*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Márquez, J. (2010). *Apego, auto-esquema y cultura, como determinantes del compromiso y la satisfacción dentro de las relaciones de pareja*. Tesis doctoral

- no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología.
- Marrone, M. (2001). *La teoría del apego: Un enfoque actual*. Madrid: Editorial Psimática.
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Tesis Doctoral: Universidad de Valencia.
- Mellody, P. (1989). *La codependencia*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Mellody, P. (1997). *Adicción al amor*. Madrid: Obelisco.
- Norwood, R. (2004). *Mujeres que aman demasiado*. Barcelona: Ediciones B, S.A
- Neufeld Gordon (2004). *Regresando al vínculo familiar*. Canadá. Hara Press.
- Orihuela Ana Mar (2016). *Transforma las heridas de tu infancia*. México: Aguilar.
- Pérez R (2010). El Amor. En Díaz Loving R. y Rivera Aragón S. (ed) *Antología psicosocial de la pareja: clásicos y contemporáneos*. (p. 10-12). México: Porrúa.
- Pichón Reviere E. (2006). *Teoría del vínculo*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rojas, & Garrido, L. (2006). "Apego, emoción y regulación emocional. Implicación para la salud". *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38, 3. 493 – 507.
- Salcedo A. & Serra E. (2013). *Amores dependientes: teoría del apego como origen, mantenimiento y solución a la dependencia en el amor*. Valencia: Tirand Humanidades.
- Sánchez Aragón, R., & Díaz-Loving, R (1997). "Medición e implicaciones de la cercanía en el ciclo vital de la pareja". *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 13, 1 – 18.
- Spitz, R. (1970). *El primer año de vida del niño*. Madrid: Aguilar S.A.
- Winnicott, D. W.; (1998). *Conversando con los padres. Aciertos y errores en la crianza de los hijos*. Barcelona: Paidós

ANEXOS

Anexo 1

5 señales de que estás en una relación tóxica

1. Nada de lo que hagas está bien ni es suficiente

- Críticas y descalificaciones constantes

2. Nada de lo que para ti es importante, es importante para tu pareja

- Todo lo que haces con cosas sin importancia, tonterías o necedades. Te hacen sentir que tus problemas son tontos y que tú lo eres más por sufrir por ellos.

3. Prácticamente no disfrutas momentos de paz en tu relación

- Pero cuando los hay, son justo esos los que mantienen tu adicción

4. No puedes ser tú mismo cuando tu pareja está cerca

- No tienes libertad de expresar opiniones e ideas sin recibir críticas o burlas

5. No puedes crecer o cambiar

- No encuentras apoyo ni comprensión y sí dudas, malos augurios y desprecio

Anexo 2

Consciencia de mi linaje – árbol familiar

En una hoja anota:

- El nombre de tus abuelos
- Nombres de sus hijos a e hijas
- Nombres de tus hermanas, hermanos y primos

Tal vez no tengas toda la información al momento de hacerlo, pero sería muy importante que lo iniciaras, con la información que observarás todo lo que ignoras sobre la generación que perteneces; sobre todo, porque muchas de tus ideas, hábitos y visiones provienen de ese linaje.

Reflexiona:

1. ¿Cómo fue la infancia de tus abuelos?

2. ¿Qué tipo de vida llevaban?

3. ¿Cómo era su vida en pareja?

1. ¿Cómo fue su infancia?

Saber cómo fue la infancia de nuestros padres y abuelos es muy importante porque en ese periodo se generaron las creencias y las ideas de raíz de lo que somos, de la vida y de muchas formas dolorosas que después reproduciremos de forma automática.

2. ¿Qué tipo de vida llevaban?

Escribirás la forma de vida de tus abuelos, sus hábitos de trabajo, dinero, salud: si vivían enfermos, deprimidos o siempre trabajando. Saber el tipo de vida que llevaban reflejara la forma en que pudiste aprender lo que es la vida y como vivirla

3. ¿Cómo eran sus relaciones de pareja?

la forma en que se vivía el amor. Observa si hay alguna relación con la manera de vivir el amor te ayudara a darte cuenta si lo repites o haces lo opuesto. De cualquier modo, recuerda, que, aunque parezca que haces lo contrario, al final traerás los mismos resultados. Ejemplo: “En la relación de pareja fueron dependientes, él fue alcohólico y golpeaba a su esposa, o fue infiel, tuvo otra pareja siempre o las mujeres eran las “dominan

Anexo 3

Tabla de Norwood (2004)

1. Típicamente, usted proviene de un hogar disfuncional donde no encontró satisfacción de sus necesidades emocionales
2. Habiendo recibido poco afecto, usted trata de compensar indirectamente esa necesidad insatisfecha proporcionando afecto, en especial a hombres que parecen, de alguna manera, necesitados.
3. Debido a que usted nunca pudo convertir a su(s) progenitor(es) en los seres atentos y cariñosos que usted ansiaba, reacciona profundamente ante la clase de hombres emocionalmente inaccesibles a quienes puede volver intentar cambiar, por medio de su amor.
4. Como le aterra que la abandonen, hace cualquier cosa para evitar que una relación se disuelva.
5. Casi ninguna cosa es demasiado problemática, tarde demasiado o es demasiado costosa al “ayudar” al hombre con quien usted está involucrada.
6. Acostumbrada a la falta de amor en las relaciones personales, usted está dispuesta a esperar, conservar esperanzas y esforzarse más para complacer.
7. Está dispuesta a aceptar mucho más del cincuenta por ciento de la responsabilidad, la culpa y los reproches en cualquier relación.
8. Su amor propio es críticamente bajo. Y en el fondo usted no cree merecer la felicidad. En cambio, cree que debe ganarse el derecho de disfrutar la vida.
9. Necesita con desesperación controlar a sus hombres y sus relaciones, debido a la poca seguridad que experimento en su niñez. Disimula sus esfuerzos por controlar a la gente y las situaciones bajo la apariencia de ser “útil”.
10. En una relación está mucho más en contacto con su sueño de cómo podría ser que con la realidad de su situación.

11. Es adicta a los hombres y al dolor emocional
12. Es probable que usted este predispuesta emocionalmente y, a menudo, bioquímicamente, para volverse adicta a las drogas, al alcohol y/o a ciertas comidas, en particular a los dulces.
13. Al verse atraída hacia personas que tienen problemas por resolver, o involucrada en situaciones que son caóticas, inciertas y emocionalmente dolorosas, usted evita concentrarse en su responsabilidad en su responsabilidad para consigo misma.
14. Es posible que usted tenga tendencia a los episodios depresivos, lo cuales trata de prevenir por medio de la excitación que proporciona una relación inestable.
15. No la atraen los hombres que son amables, estables, confiables y que se interesan por usted. Estos hombres “agradables” le parecen aburridos.

Anexo 4

TEST ¿TIENES ADICCIONES POR LAS RELACIONES TOXICAS?

Responde con nunca (0), a veces (1) o frecuentemente (2) a cada uno de estos cuestionamientos.

1. ¿Tu pareja ha usado la fuerza física, o te ha amenazado con usarla, para obligarte a hacer algo que no quieres o impedir que hagas algo que tú si quieres?
2. ¿Tu pareja te agrede verbalmente con groserías, apodos, comentarios degradantes, críticas, o culpas para obligarte a hacer algo que no quieres o evitar que hagas algo que si quieres?
3. ¿Tu pareja te insulta, te humilla en público o te degrada cuando está en desacuerdo con algo que haces o dices?
4. ¿Tu pareja te forza o manipula para tener relaciones sexuales de maneras que no son confortables para ti?
5. ¿Alguna vez has tenido miedo de tu pareja?
6. ¿Tu pareja te grita, te maldice o te lastima de alguna manera cuando se siente frustrado o enojado?
7. ¿Tu pareja ha intentado o te ha amenazado con poner en tu contra a tus hijos, amigos, u otros familiares para obtener lo que desea de ti?
8. ¿Tienes miedo en manifestar un desacuerdo o puntos de vista diferentes a los de tu pareja?
9. ¿Cuándo compartes pensamientos o sentimientos acerca de algo que es importante para ti, tu pareja te ignora, se burla, o te minimiza?
10. ¿Crees que tú eres física o verbalmente abusivo hacia tu pareja?
11. ¿Tu pareja piensa que siempre está en lo correcto y no deja de discutir contigo hasta que le das la razón?
12. ¿Tu pareja toma la mayoría de las decisiones importantes en la relación e incluso toma decisiones por ti?
13. ¿Tu pareja tiene el control económico en la relación y te presiona o trata de controlar con eso?
14. ¿Has abandonado cosas que son importantes para ti porque tu pareja te presiona o para “llevar la fiesta en paz”?

15. ¿Tu pareja te deja de hablar o te ignora por largos periodos de tiempo cuando está enojado o molesto contigo?
16. ¿Cuándo pides tiempo o no quieres hablar de un tema, tu pareja te presiona para que hablan en ese momento?
17. ¿Tu pareja suele mentirte?
18. ¿Has observado que tu pareja les miente a otros?
19. ¿Tu pareja te ha negado cosas cuando sabes que las hizo?
20. ¿Tu pareja ha negado decirte cosas desagradables cuando tú sabes que sí te las dijo?
21. ¿Tu pareja depende de ti para satisfacer todas sus necesidades?
22. ¿Te sientes más como un niño que como un adulto en tu relación?
23. ¿Te sientes emocionalmente devastado cuando tu pareja se enoja contigo o te amenaza con abandonar la relación?
24. ¿Cuándo hablas con tu pareja acerca de un problema que te molesta, terminas sintiéndote culpable y creyendo que el problema tú lo ocasionaste?
25. ¿Cuándo tu pareja hace algo equivocado o comete un error, culpa a alguien más por esto?
26. ¿Tu pareja pone excusas cuando tiene comportamientos disfuncionales como enojo, celos, mentiras, infidelidad?
27. ¿Te sientes solo y a veces abandonado en tu relación?
28. ¿Te sientes inhibido o con miedo de expresar tus propias opiniones cuando tu pareja está cerca?
29. ¿A tu pareja parecen no importarle tus asuntos o problemas?
30. ¿Puedes expresar tus emociones y desacuerdos libremente y sin temor con tu pareja?
31. ¿Tu pareja suele poner pretextos cuando no cumple con un acuerdo o alguna responsabilidad dentro de la relación?

