



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESINA PROFESIONAL**

**PATRONES DISFUNCIONALES EN LA FAMILIA  
COMO FACTOR EN LAS RELACIONES TÓXICAS**

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

**PRESENTA:**

**JAQUELINE MARCELA SÁNCHEZ QUIROZ**

**ASESOR:**

**PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ**

**ORIZABA, VER.**

**2019**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

Toma, Señor, y recibe  
toda mi libertad,  
mi memoria,  
mi entendimiento  
y toda mi voluntad;  
todo mi haber y mi poseer.  
Tú me lo diste,  
a Ti, Señor, lo tomo.  
Todo es Tuyo:  
dispón de ello  
según Tu Voluntad.  
Dame Tu amor y gracia,  
que éstas me bastan.  
Amén.

*A Dios, por el don de la vida, su amor y misericordia en todo mi recorrido en este mundo.*

*A mis padres, por ser pilares fundamentales en mi vida, por su apoyo incondicional, amor y preocupación hacia mi persona; sin ellos no estaría en este punto de mi vida; hasta este momento logro comprender un poco el gran amor que me tienen y los sacrificios que han hecho. Los amo, gracias infinitas.*

*A mi hermano por su apoyo, confianza y creer en mí, confió plenamente en que lograrás lo que quieras con esfuerzo, amor y disciplina, te amo.*

*A mi esposo Edgar por sus ánimos, su confianza, y creer siempre en mí. Por estar en todo momento y el esfuerzo que has hecho para que esto también se vea culminado. Te amo.*

*A mi hermoso hijo Felipe, espero leas algún día esto. Eres mi motor en esta vida, eres la razón de que cada día mejore, tú puedes lograr lo que desees, esfuérate en todo y siempre haz las cosas con amor, siempre estaré para ti, te amo.*

*A mis amigas "las doñas" que siempre compartieron risas, conocimientos y momentos increíbles, sin ustedes esta carrera no hubiera sido tan satisfactoria. Las quiero.*

*A mis profesores, por sus conocimientos y entrega. En especial a Elvia Ledo, maestra hiciste que me enamorara más de esta bella profesión.*

*A mis asesores Anabel y José Antonio que me animaron a culminar esta etapa y brindaron su tiempo para ver mi meta más cerca. Sus conocimientos y pasión por esta profesión hacen que nazca en mí la sed de conocimiento, mi gran admiración a ustedes, muchas gracias.*

## ÍNDICE

Resumen.....	4
Introducción.....	5
CAPÍTULO I RELACIONES HUMANAS	
1.1 Generalidades de las relaciones humanas.....	8
1.2 Relaciones de pareja.....	14
1.3 Relaciones positivas.....	24
1.4 Las relaciones tóxicas o disfuncionales.....	25
CAPÍTULO II PATRONES DE CONDUCTA	
2.1 Patrones de conducta.....	39
2.2 Patrones de conducta disfuncionales en la familia.....	49
CAPÍTULO III MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA	
3.1 Modelo Psicológico: Cognitivo-conductual.....	66
3.2 Área de la psicología: social.....	75
Conclusión.....	80
Referencias.....	83

## RESUMEN

A partir de esta investigación se espera generar nuevas reflexiones sobre las relaciones humanas, es especial la relación de pareja. Existen diferentes factores que intervienen en el desarrollo de la personalidad para poder ser un ser social. Y un factor muy importante es la familia, el papel que tiene la familia en el desarrollo como personas, y como desde ahí se aprenden conductas que se ven desenvueltas a lo largo de la vida.

Cuando hablamos de relación de pareja, suponemos que está basada en la confianza, en el amor y sobre todo en el respeto, pero esta percepción ha cambiado notoriamente, y hoy podemos decir que la violencia, en las relaciones de pareja, se han convertido en algo “normal”; son muchos los casos que se presentan con este tipo de conductas agresivas, situaciones que generan un silencio profundo en la o el agredido, en cualquiera de sus estados física, psicológica, emocional, económica, entre otras; pero, es aquí donde nos preguntamos, ¿Qué factor intervino en la vida del ser humano para permitir un estilo de vida tóxico? ¿Acaso mi formación y círculos sociales tuvieron que ver en este proceso, o es que aún no se descubre este punto?

En este trabajo se abordaron varios autores que describen los tipos de relaciones humanas, la familia y lo que trae consigo, y las consecuencias de esta y como se ve reflejado en el futuro de un individuo.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata acerca de los patrones disfuncionales de la familia como factor en las relaciones tóxicas. La importancia de analizar el desarrollo de un individuo desde el ambiente familiar, nos hace concientizar en aspectos importantes que se ven ignorados en muchos momentos de la vida. Hay que considerar que las acciones traen consecuencias significativas en el futuro de un individuo. Es aquí donde surge el planteamiento, ¿Qué aspectos de la familia afectan el porvenir de un individuo?, muchas veces los ambientes familiares trae consigo un sin fin de buenas experiencias, momentos, aprendizajes, crecimiento; pero también está la contraparte, momentos de frustración, de tristeza, de poco crecimiento, de desesperanza y la lista podría ser interminable.

La familia es el primer grupo de encuentro, un sitio de seguridad y amor, al menos **eso ese espera** de este grupo. Desafortunadamente no todo es maravilloso ni agradable, existen familias que más que ser un grupo de afecto es todo lo contrario y en lugar de ayudar a crecer a sus integrantes los hacen seres inseguros, agresivos, y con un autoestima destrozada. Para analizar esta problemática es necesario mencionar una de sus tantas causas, y en esta ocasión una causa que es fundamental en las relaciones tóxicas es la familia. La familia lugar donde se crece y se va desarrollando la personalidad de un individuo, lugar que brinda seguridad en la persona y que ayuda a enfrentar el mundo exterior.

La investigación de esta problemática social, se realizó por el interés de conocer que tan influyente es la parte familiar en las relaciones de pareja; en la razón de tener una relación tóxica ¿se aprende, se elige, o es que hay patrones que hacen elegir constantemente a un mismo modelo de pareja? El objetivo de esta investigación es analizar los patrones que se van cargando desde la familia y se depositan en una

relación, que en algún momento esta puede volverse toxica a causa de los patrones disfuncionales que no se rompen.

En el capítulo I se realiza una amplia explicación sobre las relaciones humanas, como se van desarrollando y la importancia de estas en el desarrollo del individuo. Las relaciones de pareja, su significado, características y los elementos que se ven inmersos en ellas como los vínculos de pareja según Casullo. Se consideran dos tipos de pareja según Tovar, las tradicionales o las de nuevo tipo. Se explica la teoría triangular del amor según Stenberg y las clases de amor. Se mencionan las relaciones positivas su importancia y características; por el otro lado están las relaciones toxicas o disfuncionales, donde se mencionan los tipos de maltrato, estrategias del chantajista, la confluencia y las diversas formas de comunicación.

En el capítulo II se aborda el término conducta, su historia y la finalidad de esta. Haciendo mención de diferentes autores que se relacionaron con esta escuela del conductismo. Ya comprendiendo todo lo que tiene que ver con la conducta nos adentramos a los patrones de conducta disfunciones en la familia. Empezamos con una breve explicación de que es la familia, y procedemos con los diversos aspectos modulares según Clavijo. Se mencionan las heridas emocionales, las cuestiones de autoestima el cómo ha podido ser dañada por los padres, el cómo los padres se ven inmersos en estos aspectos. Las características disfuncionales de la familia según Yañez. El cómo los padres pueden volverse tóxicos con los hijos y las consecuencias de tener un padre alcohólico.

En el capítulo III se encuentra el modelo y el área psicológica, nos basamos en el modelo cognitivo conductual, se hace una separación de la descripción en cuanto a lo cognitivo y lo conductual. Se describe por individualidad, empezando con su desarrollo histórico, conceptos básicos, método terapéutico y su desarrollo actual. En cuanto al

área, que es social se dan datos históricos, se mencionan las etapas principales según Kuzmin: la etapa descriptiva, la tendencia individual y la tendencia sociológica. En la tendencia sociológica se desarrollaron las tres corrientes consideradas como las raíces de la psicología social burguesa y son la psicología de los pueblos, la psicología de las masas y las teorías del instinto. Se mencionan los principios de Kuzmiz que son el condicionamiento de la psiquis humana, del desarrollo y de la comunicación.



# CAPÍTULO I

## RELACIONES HUMANAS

### 1.1 Generalidades de las relaciones humanas.

Actualmente la sociedad se encuentra aturdida por los medios de comunicación, la moda, el trabajo, la economía y muchas cosas más; sumergidos en un mundo superficial donde se deja de lado el “ser” y se busca más el “tener”. Esto ha arrastrado consigo el hecho de que muchas personas pierdan el interés por entablar relaciones de una manera más profunda y solo se realicen de manera superficial, evitando un contacto íntimo emocionalmente.

Sin embargo hay personas que están en búsqueda de estas relaciones, relaciones más profundas que les hagan experimentar la emoción más deseada para algunos que es el amor. Ya lo decía Freud el amor y el trabajo son los pilares de nuestra humanidad, sin amor caemos enfermos y que uno está muy loco cuando está enamorado. Esto último es muy cierto, cuando una persona se enamora no razona del todo las cosas, actúa de manera impulsiva y muchas de las ocasiones por la pura emoción del amor.

“Puede decirse que el hombre esta desde un principio constituido por el prójimo. En cuanto nace es recibido por un mundo que le acoge, el cual no solo le confiere un “nombre”, una individualidad personal, sino que, desde antes, le trasmitió sus propia pautas de percibir la realidad y de configurar el mundo exterior” (Fernández, 1990, p.27).

Dentro de este marco para que todo esto se lleve a cabo es de suma importancia la socialización, es decir las relaciones humanas, las relaciones que un individuo vaya realizando a lo largo de su vida. El ser humano desde su existencia se ve envuelto con otros, de manera consciente e inconsciente; desde el momento en que le ayudan a nacer, es ahí donde surge su primer contacto humano; una relación social donde ese nuevo ser no es consciente de la relación humana que se está llevando a cabo, sin embargo conforme pasa el tiempo se va dando cuenta de la importancia de la relación con los otros e identifica y concientiza su relación con ellos y su entorno. De ahí que llega a formarse en un ser social que se relaciona con otros con quienes estrechará vínculos.

“El hombre de nuestra época ha dado un gran paso hacia el descubrimiento de sí mismo. Damos el gran paso al tomar conciencia de que el hombre se constituye, realiza y transforma gracias a la intervención de los demás en nuestras vidas” (Fernández, 1990, p. 23). Como lo menciona el autor, la gran importancia que tiene la intervención de los otros en la vida del hombre, son una parte fundamental para el desarrollo de la personalidad. Sin la convivencia con los otros seríamos seres aislados, sin crecimiento y con una falta de afecto.

El hecho fundamental de la existencia humana no es el individuo en cuanto tal ni la colectividad en sí misma. Ambas, consideradas en sí mismas, no son más que abstracciones. El individuo es un hecho e la existencia en la medida en que participa en relaciones vivas con otros individuos (Fernández, 1990, p.25).

Orozco menciona “Todo acto en el que intervengan dos o más personas es una relación humana. Se considera que las relaciones humanas son el contacto de un ser humano con otro respetando su cultura y normas, compartiendo y conviviendo como seres de un mismo género en una sociedad. El hombre se relaciona con los demás, ya

sea de manera familiar, colectiva o laboral éste intercambia con otras ideas, opiniones, anécdotas, experiencias, inclusive cosas más personales”. (Citado por puma, 2018, p. 35).

Orozco nos sumerge en que consiste y en donde es que se da este tipo de relación. Un contacto de un ser humano con otro existiendo el respeto entre ambos y como lo menciona el autor inclusive a cosas más personales.

Los seres humanos somos seres sociales y por esta razón necesitamos relacionarnos con los otros. El tipo de relaciones que realice con los que le rodean, determinará en gran medida el bienestar y felicidad que experimentará en su vida; relaciones de amistad, trabajo, familiares o de pareja.

Para José Luis Fernández (1990) El hombre es un ser que sólo gracias al “otro” encuentra su realización existencial, pero el “otro” hará de mí lo que “yo ya soy” por mí mismo. Gracias al “otro” aprendo a juzgarme con independencia relativa frente a los juicios que sobre mi formula el “otro”; de lo contrario, mi personalidad perderá consistencia y mi voluntad autonomía (p.57).

Todos los seres humanos necesitan desarrollarse en un entorno socialmente estimulante pues el crecimiento personal, en todos los ámbitos, necesita de la posibilidad de compartir, de ser y estar con los demás ya sea la familia, los amigos, compañeros de clase, colegas de trabajo, etc., debido a esto son muchos los esfuerzos que se realizan en todos los contextos para favorecer un clima de relación óptimo que permita a cada persona beneficiarse del contacto con los demás, favoreciendo así un mejor rendimiento personal y/o profesional (Citado por Paredes, S/F, p.18).

Particularmente Vaughn, & Nowicki, (1999); Campo, Uchino, Vaughn, Reblin, Smith, & Holt-Lunstad, (2009) y Modie-Moroka, (2014), han puesto en evidencia la importancia que tienen las relaciones sociales para el bienestar físico y la salud mental. Estos autores plantean que las relaciones sociales, son amortiguadoras del estrés, son importantes para la satisfacción con la vida y tienen la capacidad para disminuir trastornos del estado de ánimo, de igual forma resaltan la importancia de la personalidad y como esta influye en la percepción de soporte que tiene cada persona sobre sus relaciones, percepción que a la larga tiene relación con el estado de salud general del individuo (Citado por Moyano 2014, p.4).

En muchas ocasiones se hace hincapié de la importancia de las relaciones sociales, algo tan simple como una tarde entre amigos refuerza la comunicación y baja los niveles de estrés. Muchas de las ocasiones las personas buscan algún momento para romper la rutina y lograr encontrar momentos de convivencia para poder así calmar su ansiedad o estrés, como ya lo mencionan los autores anteriores.

Todas las personas establecen numerosas relaciones de diversa índole a lo largo de la vida y a través de estas intercambian y construyen experiencias, conocimientos, formas de sentir y de ver la vida; además de compartir necesidades, intereses y afectos (Citado por Moyano 2014, p.5).

Estos tipos de relaciones ayudan al individuo a formarse, a encontrar su razón de ser y construir su personalidad. La convivencia con otra persona hace que yo aprenda de ella y ella aprenda de mí y juntas aprendamos.

Reis & Downey formulan, que uno de los objetivos más importantes en la vida de las personas es el lograr establecer, mantener y mejorar las relaciones de pertenencia, comunión e intimidad. (Citado por Moyano, 2014, pag.5).

Pozo, Alonso, Hernández & Martos y Katz & Kahn, formulan que las relaciones sociales son fundamentales en el desarrollo integral de la persona, ya que gracias a estos intercambios el individuo obtiene refuerzos sociales que favorecen la adaptación al contexto. De manera particular el interés por las relaciones sociales surge del descubrimiento de esta denominada necesidad de pertenencia o afiliación que es común a todo ser humano; en este sentido, la necesidad de pertenencia es concebida como un motivo humano que impulsa a establecer contacto social con los demás y a formar y mantener relaciones personales duraderas, positivas y con gran contenido de significado (Citado por Moyano, 2014, p.5).

A lo largo de la vida el individuo tiene contacto con diferentes personas, unas que conserva y otras que descarta, pero siempre se busca como lo menciona el anterior autor, mantener relaciones duraderas que dejen aprendizajes, momentos de crecimiento y significativas. Estas relaciones a pesar de los años siguen siendo importantes y el contacto sigue presente.

Antes de que en una relación se desarrolle la confianza, los miembros participantes hacen una evaluación de los atributos personales de la persona en la que se va a confiar, así, para que haya una percepción de confiabilidad, las personas evalúan la generosidad y la integridad del otro miembro de la relación; en proporción con esto, las relaciones interpersonales se pueden definir como aquellas en las que se experimenta confiabilidad en el otro.

El encuentro que se tiene con el otro y la comunicación posterior con él, juegan un papel importante en la vida personal de un individuo. La comunicación que se lleve con el otro puede entre otras cosas, darle un sentido a mi existencia o arrancarme de la soledad y aislamiento.

Para comprender el tipo de relaciones que se tiene con los demás y las dificultades con las que se puede enfrentar y los conflictos que se repiten, se debe tener claro cómo es relación más importante y determinante de todas, esta relación es la relación con uno mismo. Y a su vez para comprender la relación con uno mismo debemos regresar a la relación que existió con nuestros padres. De igual manera si se quiere comprender por qué la manera en que se relacionaron nuestros padres de esa manera con nosotros tendríamos que analizar cómo fue la relación con sus padres y así sucesivamente.

Así es como funciona el ser humano, y sin darse cuenta se repiten patrones. En ocasiones se actúa por imitación y el comportamiento con uno y los demás es igual a como uno fue tratado y en otras ocasiones se actúa por rebeldía convirtiéndose justo en lo opuesto.

Una vez comprendida de donde se viene y por qué sé es si, es cuando se plantea y analiza el cómo es la relación con los demás. La relación más importante es la que existe con otra persona, y sin duda es la relación de pareja. Si la relación es sana hace crecer y fortalecer, por el contrario si se trata de un relación tóxica, puede destruirte por completo. La persona se vuelve vulnerable, manipulable, triste, inseguros y puede en ocasiones sacar lo peor de la persona hasta encontrarse con conductas que jamás en su vida imagino tener.

## 1.2 Relaciones de pareja.

Amar y ser amado es natural, pero nadie nos enseña cómo debe ser una relación. Este tipo de aprendizaje se genera a través de la observación de nuestro entorno el cómo se relacionan nuestros padres, familiares, nuestros amigos y amigas con sus parejas, relaciones que vemos por los medios de comunicación y en concreto la televisión.

La pareja es una estructura interrelacional entre dos compañeros, que puede ser simétrica cuando un compañero es el espejo del otro, o complementaria cuando uno tiene lo que al otro le falta.

Hay que tomar en cuenta que tanto el amor romántico como la sexualidad no fueron importantes para las relaciones de pareja, sobre todo en épocas anteriores al siglo XVI sino que más bien, estaban determinados por la economía, estabilidad familiar y posición social (Citado por Aguirre, 2015, p. 35).

En la actualidad, el amor toma un nuevo giro pues, la importancia de los vínculos románticos, de la intimidad, el atractivo físico, las características de la personalidad y la afinidad, juegan un papel crucial al momento de que se establezca una relación afectiva.

A continuación se comentaran según Casullo (citado por Aguirre, 2015, p. 36) las principales explicaciones teóricas sobre la conformación de vínculos de pareja:

- ▽ **Búsqueda de consistencia cognitiva** Lograr coherencia entre actitudes y comportamientos. Los sujetos intentan tener las mismas creencias que su pareja para lograr afinidad.

- ▽ **Procesos asociativos y de refuerzo** Atracción por aquellas personas que conserven experiencias personales vividas como positivas, rechazando a las personas con experiencias vividas como negativas.
  
- ▽ **El intercambio y la interdependencia** Una persona se sentirá atractiva si las recompensas que recibe de la relación son mayores que las pérdidas.
  
- ▽ **Proximidad física** Incrementa la familiaridad y la atracción antes y dentro de la relación de pareja.
  
- ▽ **El atractivo físico** La estética corporal influye en la relación de pareja.
  
- ▽ **Las características de personalidad** Los atributos personales tales como la comprensión, empatía, sentido de protección, etc. De la persona determinan el grado de afinidad dentro de la relación de pareja.

Las relaciones románticas son una serie de interacciones que ocurren en un período de tiempo y cuyas características son:

- ▽ Involucran a dos individuos que comparten un vínculo entre sí.
- ▽ Son voluntarias.
- ▽ Existe atracción física
- ▽ Implican manifestaciones de intimidad, compañerismo, apoyo y cercanía.



Acotando a lo anterior, Hazan y Seifman, en sus investigaciones sobre las relaciones afectivas de pareja, obtuvieron evidencia de que las relaciones afectivas se caracterizan por los siguientes elementos del amor y constituyen en primera instancia la necesidad de contacto físico, la Intimidad, la búsqueda de confianza y seguridad, la familiaridad y la responsividad, los sentimientos de ansiedad por separación y finalmente, el dolor ante la pérdida (Citado por Aguirre, 2015, p. 50).

Según Caillé, en su libro *Uno más uno son tres*, menciona que pareja es un ser vivo que construye su propia historia, la pareja se crea. En esta historia, puede haber experiencias buenas, así como malas que nos permite hablar de la calidad del tejido (Citado por Malagón, 2016, p.18).

Éste se entiende que puede variar, se puede encoger, estirar, recortar, alargar, blanquear o teñir, lo cual hace referencia a problemas que se pueden dar.

Desde una perspectiva sistémica, Prieto-Pedraza, Torrado-Díaz y Cuervo-Rodríguez definen a la pareja como “un sistema conformado por dos personas que deciden vincularse afectivamente y que aúnan esfuerzos para trabajar por uno o varios proyectos en común” (Citado por Malagón, 2016, p.9).

Esta decisión, sin embargo, no es una garantía de los matices que toma el vínculo ni de las coyunturas vitales que en un momento dado pueden generar la ruptura y/o la desintegración de este sistema.

En ese sentido, Linares propone pensar a la pareja desde una mirada compleja, que no sólo supone la consideración de aspectos cognitivos (como, por ejemplo,

reconocimiento y valoración), emocionales (pasión amorosa, cariño, ternura...) y pragmáticos (deseo, sexo y gestión de la vida cotidiana, entre otros) en la formación de la conyugalidad, sino que implica la introducción de una lectura evolutiva que permite pensar a la pareja como una realidad compleja y cambiante a partir de cuatro etapas: el enamoramiento, el amor, el desamor y el litigio (citado por Malagón, 2016, p.9).

Cuando se pretende construir una relación de pareja los individuos eligen a alguien a quien realmente no conocen en gran medida el motivo de la elección es el atractivo sexual lo que los une, pero esto no hace garantía de la compatibilidad que pueda existir entre ellos o el buen desarrollo de la relación.

Sin embargo el conocimiento que se vaya presentando durante el desarrollo de la relación hará que el conocimiento entre ambos se vaya dando de manera creciente, el pasar tiempo juntos, compartir experiencias, platicar de sus vida personales hará que se vayan conociendo de manera más profunda; aunque las relaciones sexuales dentro de la pareja tienen un alto grado e importancia, una relación satisfactoria y productiva requiere mucho más que solo una atracción sexual. Es posible que el aspecto sexual quede inactivo en un momento determinado por diversos factores y a pesar de esto la relación siga creciendo.

“Toda pareja tiene 3 partes: tú, yo y nosotros; dos personas, tres partes, cada una de ellas significativa, cada una de ellas con una vida propia. Cada parte hace más posible a la otra. De este modo, yo te hago más posible a ti, tú me haces más posible a mí, yo hago más posible a nosotros, tú haces más posible a nosotros y, juntos, nosotros hacemos más posible a uno y a otro”. (Satir, 1991, p.158).

Para que el amor siga floreciendo depende de que las dos personas hagan funcionar las tres partes, Satir denominó “el proceso” al funcionamiento de estas tres partes y la importancia fundamental en el matrimonio.

Nuestra autoestima tiene que ver mucho con la manera de calificar lo que es una experiencia amorosa y lo que se espera de ella. Cuanto más alta sea nuestra autoestima, menos se dependerá de la demostración concreta y continua del valor que tenemos para el cónyuge para sabernos valiosos. Por el contrario si nuestra concepción del yo es baja, se tendera a depender de las constantes afirmaciones que originan ideas equivocadas de lo que pueda hacer el amor.

Cuando se ama de verdad no se ponen condiciones, se respeta la integridad de la persona, se le acepta y ama como es (Satir, 1991, p.159).

Natalia Tovar (2010) en su trabajo ¿Qué tan modernos somos? el amor y la relación de pareja en el México contemporáneo; hace un estudio de un nuevo tipo de pareja, donde pone en comparación a las parejas tradicionales y las que se le denominan “nuevo tipo” (p.41)

Las parejas llamadas tradicionales son las que en la entrevista declararon que:

- ∇ La pareja debe durar aunque las personas no estén del todo satisfechas con lo que obtienen de ésta.
- ∇ La satisfacción emocional en la pareja no es un punto esencial.
- ∇ Cada uno tiene un papel específico, bien delimitado y estricto en la pareja y éste depende primeramente del género.
- ∇ Los roles o papeles en la pareja son adquiridos por tradición cultural o familiar.

- ▽ Los factores institucionales como la religión, el matrimonio y los hijos se consideran muy importantes.
- ▽ Los familiares y amigos tienen gran peso en la formación y perdurabilidad de las parejas; la sexualidad es accesoria a la unión, pues no se considera la satisfacción como primordial y de hecho no son temas muy discutidos en la pareja.

Las parejas que denominamos como de un nuevo tipo son aquellas que expresaron en la entrevista que:

- ▽ La satisfacción personal es muy importante para que perdure la pareja.
- ▽ La satisfacción sexual tiene un papel central.
- ▽ Existe la idea de que debe haber equidad en la pareja, al menos en el discurso;
- ▽ El componente afectivo es muy importante.
- ▽ Es menos importante estar casado por la iglesia o por el civil, es más importante tener un vínculo emocional fuerte con la pareja.
- ▽ La relación no se concibe como “para siempre desde un inicio”.
- ▽ El papel que desempeña cada uno en la relación puede ser negociado y flexible.
- ▽ Las tareas no se distribuyen sólo por género.
- ▽ La unión es independiente de las instituciones como la familia, los hijos, el matrimonio.

Claramente se ve la diferencia radical entre un tipo de pareja tradicional y una de nuevo tipo, las tradicionales básicamente estaban juntas por la cuestión de tener descendencia, una familia sin tomar en cuenta la satisfacción de pareja y cuestión emocional, y que decir de la satisfacción sexual ese sería un tema nunca tocado en la pareja; en cambio la pareja de “nuevo tipo” marca demasiado la cuestión emocional y la satisfacción en la pareja, la equidad y la facilidad de poder hablar en la cuestión sexual sin tener un tabú de esta.

El amor de la pareja existe mientras cada uno tenga la voluntad de permanecer en compañía del otro, para lo cual es importante cultivar el afecto, respetar a la persona, compartir inquietudes e intereses y construir una relación recíproca.

El amor es en este sentido asociado con la intimidad, la privacidad y el desarrollo de la vida personal.

Dentro de este tipo de relaciones de pareja es muy importante tomar en cuenta el factor “amor” es una emoción que la mayoría de personas considera positiva y muy deseable y esto ocasiona que muchas personas pasen buscándolo. Un aspecto interesante aunque triste sobre el amor, es el hecho de que algunos de los buscadores tengan dificultades para experimentarlo.

A continuación se describirá brevemente un experimento que realizó Harlow (citado por Whorchel, 1998, pag.413) ya que la capacidad para sentir amor y establecer relaciones amorosas, está fuertemente influida por la experiencia pasada.

Harlow demostró esto, retirando crías de chimpancé de sus madres, poco después de su nacimiento. Estos monos recibieron el cuidado y alimentación adecuada; sin embargo, debido a que fueron criados en aislamiento, se les privo de amor maternal.

A los 3 meses, a los 6 meses y a los 2 años de edad, estos monos fueron colocados junto a otros monos de la misma edad y se observaron sus relaciones. Los monos aislados no podían hacer amistades o jugar con compañeros de su misma edad. Tampoco eran receptivos a los requerimientos sexuales de otros monos.

Harlow fecundo a alguna de las hembras aisladas, para estudiar si podían o no, desarrollar amor maternal por su prole; los resultados fueron sobrecogedores. Las madres aisladas no eran capaces de alimentar o cuidar a sus crías; en muchos casos, las madres los trataban tan brutalmente, que los bebés podían haber muerto, si el experimentador no los hubiera apartado.

Los procesos afectivos también afectan al amor en los seres humanos; las personas que vivieron uniones afectivas estrechas y seguras, establecen relaciones amorosas caracterizadas por la confianza, la amistad y las emociones positivas (Citado por Whorchel, 1998, p.413).

Aunque el amor parece ser universal, su significado y expresión varían con el tiempo y el espacio.

Según Anne E. Beall y Rbert Sternberg (Citado por Papalia, 2002, p.533), las personas de diversas culturas definen el amor de manera diferente y lo que piensan de amor afecta lo que sienten.

Esto afirma que el amor es una construcción social, un concepto que las personas crean basadas en las percepciones de la realidad, influenciadas por la cultura.

La teoría triangular del amor, se compone de 3 aspectos importantes que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión y la auto-revelación. Según Robert Stenberg los componentes del triángulo del amor. A continuación se describen los tres componentes que conforman el triángulo del amor de Stenberg (citado por Aguirre, 2015 p.37).

**Intimidad** Entendida como aquella función que permite el vínculo, el acercamiento y la auto-revelación frente al otro, se compone de:

- ∇ Cariño.
- ∇ Amor Romántico.
- ∇ Amor Consumado.

**Pasión** Es un estado intenso de deseo de unión y cercanía con el otro, compuesto por:

- ∇ Encaprichamiento.
- ∇ Amor fatuo.
- ∇ Amor Consumado.

**Compromiso** Se revela ante el otro como la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener la relación y ese amor, se compone de:

- ∇ Amor vacío.
- ∇ Amor Romántico.
- ∇ Amor Sociable.
- ∇ Amor fatuo.
- ∇ Amor Consumado.

Esto permite entender la estructuración del triángulo del amor. Los tres componentes del amor según Stenberg son: la intimidad que es entendida como aquella función que permite el vínculo, el acercamiento y la autorevelación frente al otro, la pasión es un estado intenso de deseo de unión y cercanía con el otro y el compromiso que revela ante el otro como la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener la relación y ese amor.

De acuerdo a las 3 características propuestas anteriormente por Jensen, sobresalen siete clases de amor (Citado por Aguirre, 2015 p.38) como se expone a continuación:

- ▽ **Agrado:** Que se traduce en intimidad propiamente dicha, ausencia de pasión y compromiso. Es el amor que caracteriza a la amistad.
  
- ▽ **Encaprichamiento:** Es la pasión en toda su intensidad y expresión, ausencia de intimidad y compromiso. Fase en la que se incluye una gran cantidad de actividad fisiológica, emocional y un intenso deseo sexual, sin compromiso hacia la persona.
  
- ▽ **Amor Vacío:** Se fundamenta solamente en el compromiso, sin pasión o intimidad. Es decir, se pierden esas dos características, sin embargo las personas siguen juntas.
  
- ▽ **Amor Romántico:** Combina la pasión y la intimidad, sin embargo deja de lado el compromiso. Es el amor del que la gente habla cuando dice que “está enamorada” Se experimenta con mucha intensidad pero es muy raro el que dure.
  
- ▽ **Amor de Compañía:** Se encuentran la intimidad y el compromiso, sin embargo no existe pasión.
  
- ▽ **Amor Consumado:** Los tres aspectos del amor se encuentran totalmente integrados, este amor representa el ideal para muchas personas pues, con el tiempo la pasión suele desvanecerse así como también la intimidad.



### 1.3 Relaciones positivas.

A continuación se describirá las relaciones positivas según Martínez (2019). Dentro de la Psicología Positiva, se entienden las relaciones personales positivas como aquellas que facilitan el bienestar y el florecimiento de los individuos. Concretamente, es uno de los factores del modelo de bienestar PERMA (R: positive personal relationships), siendo el factor que globalmente más cantidad de bienestar aporta.

Según el modelo de Carol Ryff, un nivel óptimo de relaciones positivas con los demás implicaría obtener relaciones estrechas y cálidas con los demás, preocuparse por el bien de los que nos rodean, ser más empáticos, afectuosos e íntimos.

Por otro lado, poseer un bajo nivel en las relaciones positivas con los demás implicaría un déficit en el afecto, la intimidad y la empatía; por tanto nos costaría relacionarnos, abrirnos, confiar y mantener relaciones.

Hay diferentes características que definen las relaciones positivas:

- ▽ **Apego saludable.** Se da un apego seguro, es decir, el vínculo es sólido y reconfortante para ambas partes.
- ▽ **Satisfacción de necesidades básicas.** Ayudan a resolver las necesidades personales de todos los implicados
- ▽ **Capacidad de ayuda y resolución de problemas.** Aporte de soporte y resolución de dificultades.
- ▽ **Aporte de emociones positivas.** Cada uno de los miembros recibe una cantidad de estimulación positiva que encuentra satisfactoria.

## **1.4 Relaciones tóxicas o disfuncionales.**

Frecuentemente, cuando una persona decide establecer una relación de pareja, comienza a preocuparse más por la otra persona que por sí misma, se preocupa más porque las necesidades de su pareja sean satisfechas mientras que las propias quedan en segundo plano.

Finalmente, la persona se sumerge en una relación de pareja poco satisfactoria, en la que se teme mostrar al otro cómo se es en realidad o qué es lo que se desea, por lo que se termina dependiendo en gran medida de la otra persona, hasta el grado de cederle la responsabilidad de la propia felicidad. En este tipo de relaciones es muy difícil que se consiga tener la suficiente confianza en la pareja cuando existe el temor al abandono y a la soledad.

Una vez superado el proceso de duelo, la mayoría de las relaciones de pareja que, terminaron tendrían que aportarnos cosas positivas, dejarnos un aprendizaje y hacernos crecer. Si esto no fuera así, sino todo lo contrario, si te sientes una persona más insegura física o emocionalmente, si tienes expectativas pesimistas con respecto a relaciones futuras e incluso si niegas toda posibilidad de una nueva relación, probablemente hayas sufrido a una pareja tóxica o has estado en una relación tóxica.

Aquellas relaciones en las que sufrimos constantemente aunque haya amor, nos quitan la libertad y la iniciativa, nos hacen depender de una persona, bajan la autoestima o nos dañan como individuos, son relaciones tóxicas. Muchas personas no son conscientes de que este tipo de relación es como una adicción, y como tal, el primer paso, tanto en las adicciones físicas como en las relaciones enfermizas, es la aceptación. Aceptar que te está haciendo daño y que por seguir en ella el coste está

siendo demasiado alto, ya que el precio que estás pagando es dejar de ser tú, está en tus manos.

En una relación puede haber un miembro que sea dañino o puede que la dinámica de pareja sea tóxica. Entre las dinámicas más enfermizas que se establecen está el chantaje emocional, la codependencia y los celos patológicos, y en prácticamente todas ellas aflora la sombra del maltrato. Es cierto que no hay maltratador sin una persona que permita ser maltratada, pero en las relaciones de pareja sobre todo cuando se está muy enamorado el mismo proceso de enamoramiento e ideas erróneas y novelescas como “que hay que hacer todo por amor” nos llevan de manera gradual y casi inconsciente a realizar concesiones que nunca habiéramos imaginado.

A lo largo de la historia, y en todos los contextos socioeconómicos, se ha evidenciado, en las relaciones de pareja, el fenómeno del maltrato; para simplificar, podemos decir de lo anterior que se trata de una situación de poder, en la que hay un solo maltratador, o cada uno de los integrantes de este binomio ejerce dicho el rol simultáneamente; es decir, ambos son los maltratadores de esta relación.

Entonces ¿Quién maltrata a quién?, en cuanto al género se puede decir que tanto el hombre como la mujer ejerce maltrato sobre su pareja; no obstante, en nuestra sociedad contemporánea, se piensa que el maltrato es solo físico, toda vez que este es más explícito, desconociendo en muchas ocasiones que existen otras clases de maltratos, y cuya manifestación sintomática, de aquellas personas quienes lo padecen, pasa desapercibido.

El maltrato es más frecuente y significativo en mujeres que en hombres, y se puede dar de muchas maneras, entre las que tenemos el psicológico, el físico, el emocional, el sexual, el económico y el negligente. Para ilustrar mejor, Rey Anacona (citado por Bedoya, 2016 p.209) define los tipos de maltrato así:

- ∇ Maltrato físico. Cualquier acto dirigido al cuerpo de la persona, que produce daño o dolor sobre la misma (golpes, patadas, cachetadas, pellizcos, intento de estrangulamiento, etc.).
  
- ∇ Maltrato psicológico. Cualquier acción dirigida a: a) controlar, restringir los movimientos o vigilar a la otra persona; b) aislarla socialmente; c) desvalorizarla, denigrarla, humillarla o hacerla sentir mal consigo misma; d) hacer que otros se pongan en su contra, acusarla falsamente o culparla por circunstancias negativas; e) obligarla a ir en contra de la ley o de sus creencias morales y/o religiosas o f) destruir su confianza en sí misma o en la pareja.
  
- ∇ Maltrato emocional. Cualquier acto de naturaleza verbal o no verbal que provoca intencionalmente en la víctima una reacción de ansiedad, temor o miedo, como las intimidaciones y las amenazas; incluye los actos de violencia dirigidos a un familiar o a un conocido de la víctima, a sus bienes o hacia el agresor mismo, realizados con el mismo fin.
  
- ∇ Maltrato sexual. Cualquier acto obligado, no consentido por la víctima, dirigido a satisfacer necesidades o deseos sexuales del victimario.

- ▽ Maltrato económico. Forzar a la otra persona a depender económicamente del agresor, no dejándola trabajar o por otros medios; ejercer control sobre los recursos financieros de la víctima o explotarla económicamente.
  
- ▽ Negligencia. No proporcionar (o no hacerlo debidamente) recursos financieros o materiales, información o servicios a la pareja, a pesar de que el agresor está obligado legalmente a hacerlo; no brindar ayuda económica o material a la pareja cuando ésta lo necesitaba y el victimario estaba en capacidad de hacerlo o no advertir a la pareja sobre algún peligro para su integridad física o psicológica.

Ahora bien, se puede observar que existen diversos tipos de maltratos, y para aquellas personas enamoradas, suele ocurrir que no se dan cuenta que son víctimas, porque en la relación de pareja se presentan comportamientos de amor, y a la vez maltrato, siendo esto para el sujeto confuso y complicado el comprender esta situación, sintiéndose la mayoría de veces culpable e inmerso en un círculo vicioso, sin saber cómo salir de este.

Silvia Olmedo (2016) propone estrategias que aplica el chantajista emocional describiéndolo e la siguiente manera:

El chantajista emocional va a tener un variado menú de opciones y estrategias para manipularte. Utilizará distintas y aquellas que le funcionen mejor, las aplicará más frecuentemente dependiendo del tipo de persona que seas y el estado emocional en el que estés. De una manera sutil, descubre tu escala de valores, analiza qué te motiva, quién y qué partes te importan más de tu vida para aplicar su manipulación precisamente ahí. Entre las estrategias que tiene el chantajista emocional para manipularte, destacan estas:

- ▽ **El castigo:** Son los que consiguen lo que quieren de su pareja utilizando las amenazas y el castigo, tanto psicológico como físico. Empiezan mostrando control con comentarios como “Me dijeron que te vieron con tu colega Pepe, ¿te pusiste a hablar con él? Solo las p.... hablan así a los hombres. Si lo vuelves a hacer, te dejo”.

El miedo puede llevar a hacer que la pareja amenazada acabe acatando las decisiones del maltratador siendo incapaz de tomar decisiones por sí sola.

- ▽ **El control:** Hacen sentir a la pareja que su vida les pertenece, exigiéndola total disponibilidad y haciendo que conteste todo el rato al teléfono. Gradualmente empiezan mayores exigencias de control, acabando limitando toda su libertad “Qué hacías en WhatsApp, a quién mandabas un texto, enséñamelo”.

- ▽ **El autocastigo:** En este caso, amenazan con herirse a ellos mismos si no se hace su voluntad. Las amenazas van desde dejar sus estudios, a su pareja, a sus hijos e incluso, hasta quitarse la vida, “No sé qué sería de mí si te separas”, “Si me dejas, me suicido”.

- ▽ **El victimismo:** Su manera de manipular es amenazando con el sufrimiento que ellos van a tener si no se hace lo que quieren. A la vez, constantemente, hablan de todos los sacrificios que hicieron por la pareja, “Te di mi juventud y así me lo pagas”, “Soy un desgraciado por culpa tuya”, “Me sacrifico por ti y tú no haces nada”.

- ▽ **La mentira:** Es otra manera de manipular, pero, en algunos casos, más difícil de descubrir. No es cierto que se “pilla antes a un mentiroso que a un cojo”; algunos son difíciles de desenmascarar, sobre todo los que creen sus propias mentiras y practican el autoengaño. Sus mentiras son de matrícula

de honor. Su intención nunca va a ser por tu bien, aunque así te lo haga creer. Se puede mentir de muchas maneras y hay quien domina todas las técnicas:

- Diciendo lo contrario de lo que se sabe, cree o piensa.
- Induciendo a error.
- Faltando a una promesa o rompiendo un pacto.
- Fingiendo o aparentando.
- Falsificando una cosa.

Entonces ¿ocultar información es mentir? Sí. En el tema que nos ocupa es una forma de manejar a alguien para poder influir de alguna manera en esa persona, sobre sus decisiones y comportamientos. Curiosamente, en la mayoría de ellos cuando se les pilla en su mentira no lo reconocen y actúan a la defensiva. Se defienden atacando y te dirá que eres un mal pensado, un desconfiado o directamente que has perdido el juicio: ¡Cómo se te ocurre desconfiar de mí, me has decepcionado!.

- ▽ **El embargo económico:** Ejercen el control a cambio de dar seguridad económica y, sobre todo, con la amenaza de quitarla. Al principio regalan u ofrecen, pero luego se vuelven la única fuente de recursos económicos de la pareja, controlándola así totalmente, “Si te divorcias, ¿de qué vas a vivir?”, “Nadie, excepto yo, te va a mantener como tú te mereces”.

Salvo gente con trastornos de personalidad que gozan ejerciendo el control y el poder sobre la otra persona, la mayoría de los chantajistas lo que buscan en el dominio de la pareja es disminuir la propia inseguridad. El miedo a perderla hace que quiera ejercer la autoridad sobre ella; se puede explicar como un mecanismo de sobrecompensación de las inseguridades.

Lo fundamental es darte cuenta de que estás en este tipo de relación. En el momento en que te vuelves consciente, avanzas y, lo más importante, estableces reglas sanas que harán que la relación dure más o si no las acepta, se acabe. Es primordial que no te victimices; tanto el chantajista como el chantajeado son responsables de esta dinámica.

Las relaciones basadas en la confluencia parecen abundar en todas partes y en cualquier cultura o estrato social. La confluencia es una de los principales cinco mecanismos de defensa del self por medio de los cuales las personas se relacionan con su entorno. De esta manera, etimológicamente, la palabra confluencia (confluir) significa “juntarse” (Citado por Medina, 2009, p. 1106), en las personas confluentes el self y el medio ambiente se juntan o mezclan como si fueran una sola unidad.

A continuación se presenta el análisis de la información y los hallazgos obtenidos se resumen en dos categorías de investigación identificadas de acuerdo a los objetivos presentados en la investigación de Medina (2009, p.1111) y establecidas de acuerdo a las experiencias que se consideraron como las más relevantes en las relaciones de pareja de las participantes son:

Categoría 1: factores que favorecen la confluencia.

- ∇ Historia personal. La historia personal o familiar de un individuo siempre ha influido, de alguna o de otra manera, en el establecimiento de sus relaciones de pareja. Así, dentro de esta historia personal se puede encontrar el modelo presentado por los padres en cuanto a relación de pareja se refiere, además de la forma en que la persona fue tratada durante su infancia y adolescencia.

Como ejemplo se presentan algunas frases textuales de las participantes:



- ∇ La participante ES mencionó: “las cosas en mi casa no estaban bien, mis papás peleaban mucho, pues mi papá tomaba y eso a mi mamá no le gustaba”.
- ∇ La participante SO dijo al respecto, “mi papá murió hace 5 años...su vicio eran las mujeres, le fue infiel a mi mamá y llegó a tener hijos con ellas y yo creo que era eso, me sentía sola pues no tuve hermanos varones y mi papá falleció”.
- ∇ La participante NI comentó “yo crecí con mi mamá, nada más, siempre quise tener también a mi papá... yo esperaba que alguien me quisiera, yo gritaba que alguien me quisiera, porque ni siquiera mi mamá ni ningún hombre me lo dijo, y como que era mi necesidad de encontrar quien me quisiera y que yo le importara”.

b) Baja autoestima. La autoestima o el amor a uno mismo es la base primordial para que exista una relación verdaderamente saludable entre dos personas; por lo que la falta de ella puede llegar a influir para que la persona establezca una relación confluyente, en la que sea más importante la otra persona que uno mismo.

Lo anterior dicho en palabras de las participantes:

- ∇ SO comentó “a mí me hacía ver que nadie me iba a querer, que el único valor que yo tenía era porque él estaba conmigo... que él me va a aceptar, que él es mi amigo, mi novio... “Siempre me consideré moldeable y débil, y bastante sensible”.
- ∇ La participante NI expresó: “Soy débil, en cierta manera, pero soy también una persona que está como muy sentida con la vida... Hay muchas cosas en mí que me hacen sentir mal, no me siento nada fuerte, siento que cualquier persona me lastima, aunque no sea así”.

c) Falta de límites. Este aspecto trata acerca de la capacidad que tiene la persona para identificar claramente las fronteras que existen entre lo que ella quiere y necesita, de lo que quiere la pareja, para poder definir y respetar las propias ideas y aspiraciones.

En el caso de las participantes de la presente investigación, existía mucha dificultad para marcar límites y defenderse, como se puede observar en sus siguientes discursos:

- ∇ La participante ES dijo: “la relación era inestable, pues nunca supe que fuimos, amigos o novios, nunca hubo estabilidad.”
- ∇ SO mencionó: Para él, la solución a las discusiones era tener sexo, y para mí no, era necesario hablar, entonces yo siempre termine cediendo en esa relación, en todo, en todo.
- ∇ NI expresó lo siguiente: “Puedo decir que sí había cosas buenas, de cierta manera con él, mientras yo hacía lo que él decía”.

Categoría 2: sentimientos que predominan en la relación confluyente.

a) Miedo a la soledad. El miedo a la soledad impide el crecimiento personal, pues el hecho de vivir temeroso a ser abandonado hace que la persona intente complacer a la pareja en todo, y se olvide de sí misma.

Este miedo también es influido por la sociedad. Al imponer como meta básica del ser humano el vivir con una pareja y formar una familia, por lo que vivir solo no es considerado como una opción adecuada.

Como ejemplo se presentan algunas frases textuales de las participantes:

- ∇ ES comentó: “La soledad para mí es una parte que llega a ser muy dolorosa... nunca pensé que va a pasar después, no me importaba si estaba casado, si tenía un hijo, no, yo simplemente quería estar con él, compartir con él, aunque fuera un ratito, pero yo quería estar con él”.
- ∇ Las palabras de SO al respecto fueron las siguientes: “La soledad es para mí el hecho de sentir que no merezco el amor, o que de repente piense que nadie me apoya, que ninguna persona me respalde”.

- ∇ NI expresó: “Cuando nos separamos me sentía muy deprimida, no sabía qué hacer, y me decía para que estoy aquí sola, mejor me regreso”.
- ∇ LU comentó: “La soledad... sentir un vacío que nadie puede llenarte... yo a veces me siento muy sola, y tengo amigas, pero siento esa soledad muy grande que me entristece demasiado”.

b) Desconfianza. Los sentimientos que surgen ante una relación de pareja son varios, entre ellos está el amor, el compromiso, la confianza, el respeto, cariño, ternura etc.; sin embargo, también pueden surgir sentimientos como la desconfianza, entre otros, que no permiten el crecimiento de ambos y el establecimiento de una relación madura, pues estos sentimientos demuestran cierta inseguridad hacia sí mismo y a la pareja.

Al respecto las participantes comentaron lo siguiente:

- ∇ ES, “él ya estaba casado, y a mí eso me hacía sentir muy poca confianza en él, aunque no me quería separar de su lado, y él por su parte tenía miedo de que yo conociera a otra persona, porque como yo era libre, él sentía que podía tener otro novio, eso me dolía”.

c) Celos. De la misma manera que la desconfianza, los celos tienen como fondo la inseguridad en uno mismo, aunque estos últimos tienen que ver más con la necesidad de controlar las acciones del otro.

En el caso de las participantes de esta investigación tenían celos de sus parejas la mayor parte del tiempo, y sentían que podían “irse” fácilmente, lo cual les hacía anclarse más a ellos.

Esto nos demuestra que la vida familiar influye mucho en una futura relación de pareja y que la forma en cómo se va desarrollando un individuo la afecta de la misma manera. Las inseguridades que se van desarrollando a lo largo de la vida hace que una

persona acepte cualquier tipo de relación y normalmente la seguirá una relación insana, tóxica y en muchas de las veces muy dolorosa.

Diversas formas de mala comunicación podría decirse que son una convergencia de conductas pasivas y agresivas. A continuación se presentan. (Citado por Naranjo, 2008, pag.12).

- ▽ **Las personas huidizas:** Son las que evitan toda lucha, cuando surge una situación de conflicto se van, se quedan dormidas o lo simulan, fingen estar ocupadas en algo o realizan cualquier cosa para no enfrentarse al conflicto. Con este comportamiento dificultan que las otras personas puedan expresar el enfado que están sintiendo o expresar malestar por el daño que han sufrido, porque las personas huidizas no responderán.
  
- ▽ **Las personas conformistas:** Estas no solo se niegan a enfrentar los problemas sino que además pretenden hacer creer que no existen. Esta conducta desconcierta a las demás personas, quienes perciben claramente que existe un problema, como resultado, pueden experimentar sentimientos de culpa y resentimiento.
  
- ▽ **Las personas mártires:** En lugar de manifestar abiertamente que no desean o no aprueban algo, intentan cambiar la conducta de las demás haciéndolas responsables del sufrimiento que les causan. La frase favorita es: “de acuerdo, por mí no te preocupes” seguida de un profundo suspiro.
  
- ▽ **Las personas cambiadoras de tema:** Son en realidad una clase especial de huidizas. Para evitar enfrentarse a la situación utilizan una táctica que consiste en cambiar el tema de conversación cada vez que se trata un asunto conflictivo.

Debido a esta conducta, estas personas y las que tratan con ellas nunca tienen oportunidad de examinar sus problemas y realizar algo para solucionarlos.

- ▽ **Las personas críticas:** Estas, en lugar de enfrentar el problema y expresar claramente su falta de satisfacción por algo, se dedican a atacar alguna característica de la otra persona. De esta manera, logran no compartir lo que verdaderamente sienten y evitan discutir o tratar los aspectos penosos de sus relaciones con esa persona.
  
- ▽ **Las personas adivinas del pensamiento:** En vez de permitir que las demás personas expresen con sinceridad sus sentimientos, estas personas se dedican a realizar un análisis del ser humano, explicando lo que las demás piensan o quieren decir “realmente”, así como los errores que cometen. Con esta forma de conducta, las personas adivinas evitan manifestar sus propios sentimientos y a la vez impiden que las demás expresen los suyos.
  
- ▽ **Las personas tramposas:** Estas personas emplean diversas artimañas para obtener de las demás lo que quieren y posteriormente las atacan por lo que les han pedido que hagan. Por ejemplo, este tipo de persona podría decirle a otra: “seamos muy sinceras entre nosotras”, y cuando esa persona le confía sus sentimientos, la tramposa la atacará por manifestar unos sentimientos que ella no quiere aceptar.
  
- ▽ **Las personas “inocentes”:** Estas nunca expresan completamente todo lo que piensan o sienten. En lugar de admitir que se sienten inquietas por una dificultad, envían indirectas, señales muy obvias, pero nunca plantean las crisis realmente.

- ▽ **Las personas acumuladoras de agresividad:** No responden nunca de forma inmediata cuando se enfadan. En vez de reaccionar ante la situación, guardan su resentimiento. Entonces, cuando este sentimiento se ha acumulado lo suficiente, explotan con toda su agresividad contenida, la cual cae sobre una víctima que nada tiene que ver, generalmente, con sus verdaderas penas.
  
- ▽ **Las personas pequeñas tiranas:** Estas personas no expresan su resentimiento clara y sinceramente, sino que se dedican a hacer cosas que saben que molestan a las demás, como dejar ropa sucia en la habitación o poner música al máximo volumen.
  
- ▽ **Las personas bromistas:** Tienen temor de enfrentarse cara a cara con situaciones conflictivas, de modo que cuando otras personas tratan temas con seriedad, se dedican a hacer chistes y bromas, con lo que consiguen anular la expresión de sentimientos importantes.
  
- ▽ **Las personas de “golpe bajo”:** Existen temas muy sensibles que no pueden ser abordados sin riesgo de perjudicar la relación con otras personas. Esos temas pueden referirse, por ejemplo, a características físicas, conductas pasadas o rasgos de personalidad que se desean eliminar. Las personas que utilizan los golpes bajos, sacan provecho de todos sus conocimientos sobre la intimidad de las otras personas para referirse a esos temas que saben que les dolerán.
  
- ▽ **Las personas jueces:** Realmente no sienten interés por solucionar un conflicto, sino por descubrir quién es el culpable de que se haya producido y naturalmente,

la culpa nunca es de ellas. El resultado es que la otra persona se ponga también a la defensiva y se involucre en el mismo juego o conducta.

- ▽ **Las personas tiranas por contrato:** Son las que no consienten que se introduzcan cambios en las relaciones. Consideran que los acuerdos sobre roles y responsabilidades que se acordaron en un momento dado, deben permanecer invariables.
  
- ▽ **Las personas castigadoras:** En lugar de expresar su enfado directamente y con sinceridad, estas personas castigan a las demás privándolas o negándoles algo; por ejemplo, cortesía, afecto, humor. Este comportamiento solo conduce a aumentar el resentimiento en las relaciones.
  
- ▽ **Las personas sabotadoras:** Estas personas, al no sentirse capaces de defenderse de los ataques de otra persona, la golpean a traición, e incluso intentan acarrear el ridículo o la falta de respeto desde el mundo exterior a su propia relación.

Estos tipos de comunicaciones se ven inmersos en las relaciones de pareja y muchas de las ocasiones no se es consciente de esto, se pasa por alto muchos de estos tipos y pueden dar como resultado una agresión y relación toxica.

## CAPÍTULO II

### PATRONES DE CONDUCTA

#### 2.1 Patrones de conducta.

El término conducta o comportamiento ha sido incorporado a la psicología desde otros campos del conocimiento; fue ya anteriormente empleado en la química para referir o dar cuenta de la actividad de una sustancia, un cuerpo, un átomo, etcétera.

Posteriormente, Huxley (Citado por Bleger, 1968, p. 23) lo introduce en biología para referirse también a las manifestaciones de la sustancia viva: célula, núcleo, etcétera; y Jennings, en psicología animal. En todos estos campos, el término se refiere al conjunto de fenómenos que son observables o que son factibles de ser detectados, lo cual implica la consigna metodológica de atenerse a los hechos tal cual ellos se dan, con exclusión de toda inferencia animista o vitalista.

El término conducta, aplicado a las manifestaciones del individuo, tiene siempre la connotación de estar dejando de lado lo más central o principal del ser humano: los fenómenos propiamente psíquicos o mentales. Estos últimos serían realmente los fenómenos más importantes, dado que originan la conducta; y si estudiamos únicamente esta última, nos estamos ocupando sólo de productos y derivados, pero no del fenómeno central. Etimológicamente la palabra conducta es latina y significa conducida o guiada; es decir, que todas las manifestaciones comprendidas en el término de conducta son acciones conducidas o guiadas por algo que está fuera de las mismas: por la mente.



En la historia del concepto de conducta en psicología, tiene importancia el artículo de Watson (Citado por Bleger, 1968, p.24) publicado en 1913, que inicia la corriente o escuela llamada Conductismo o Behaviorismo, en el que sostiene que la psicología científica debe estudiar sólo las manifestaciones externas (motoras, glandulares y verbales); aquellas que pueden ser sometidas a observación y registro riguroso, tanto como a verificación.

Ya antes que Watson, Pillsbury había definido la psicología como la ciencia de la conducta y Angeli, anticipaba el reemplazo de la mente por la conducta como objeto de la psicología. Posiblemente entre los más importantes, en lo que respecta a la conducta como objeto de la psicología, haya que contar los estudios de P. Janet y los de H. Piéron. Este último formuló desde 1908, una psicología del comportamiento, y P. Janet hizo importantes aportes al tema de la psicología de la conducta, en la que incluía la conciencia, considerada como una conducta particular, como una complicación del acto, que se agrega a las acciones elementales. El mismo autor estudió la evolución de la conducta, describiendo una jerarquía de operaciones, compuesta de cuatro grupos: conducta animal, intelectual elemental, media y superior.

Watson (citado por Bleger, 1968, p.24) incluyó en la conducta todos los fenómenos visibles, objetivamente comprobables o factibles de ser sometidos a registro y verificación que son siempre respuestas o reacciones del organismo a los estímulos que sobre él actúan. Intentó asentar la psicología sobre el modelo de las ciencias naturales, con una sólida base experimental, y por ello presentó una sistemática oposición a dos postulados fundamentales de la psicología clásica: a la introspección como método científico, y a la conciencia como objeto de la psicología.

Koffka (citado por Bleger, 1968, p.25) incluye una división tripartita de la conducta, que presenta como muy semejante a la de McDougall; denomina procesos a

la suma de movimientos observables, distinguiéndola del comportamiento y de las vivencias. El comportamiento incluye los procesos que denomina efectivos o reales y para los que se emplean conceptos funcionales, mientras que para los fenómenos o vivencias se utilizan conceptos descriptivos.

Explica estos conceptos con ejemplos sencillos. Si se observa un leñador y se determina que el número de leños que parte por minuto va disminuyendo, se está haciendo una observación del comportamiento, es decir, de procesos efectivos o reales; si sobre esta base se determina la fatiga del leñador, se está describiendo su comportamiento con un concepto funcional. En otro ejemplo similar, una persona desconocida pierde algo en la calle y yo lo recojo y se lo entrego; si al día siguiente vuelvo a encontrarla, esa persona reacciona de otro modo; describo su comportamiento diciendo que me ha reconocido o que me recuerda, utilizando un concepto descriptivo.

Las vivencias o fenómenos están constituidos por los pensamientos u opiniones que cada sujeto puede expresar. El leñador puede decir que está fatigado, y el desconocido de ayer, que me reconoce. Pero puede haber contradicción o una falta de paralelismo entre la descripción funcional de su comportamiento y las vivencias que realmente tienen esos individuos. La conducta externa y la conducta interna están "no sólo acopladas por fuerza y accidentalmente, sino emparentadas por esencia y unidas objetivamente".

Jaspers (citado por Bleger, 1968, p.25) es otro de los autores que intentó unificar los fenómenos que estudia la psicología, ordenándolos en cuatro grupos, según el grado de perceptibilidad de los mismos; el primero es el de los fenómenos vivenciados; el segundo, el de las funciones o rendimientos objetivos (memoria, inteligencia,

trabajo, etcétera); el tercero, el de las manifestaciones corporales concomitantes; y el cuarto, el de las objetividades significativas (expresiones, acciones, obras).

Lagache (citado por Bleger, 1968, p.26) ha dedicado mucha atención a este tema y define la conducta como la totalidad de las reacciones del organismo en la situación total. Reconoce en ella:

- 1) La conducta exterior, manifiesta.
- 2) La experiencia consciente, tal como ella es accesible en el relato, incluyendo las modificaciones somáticas subjetivas.
- 3) Modificaciones somáticas objetivas, tal como ellas son accesibles a la investigación fisiológica.
- 4) Los productos de la conducta; escritos, dibujos, trabajos, test, etcétera.

El término conducta se ha convertido así, en la actualidad, en patrimonio común de psicólogos, sociólogos, antropólogos, sin que por este solo empleo se esté filiado en la escuela del behaviorismo; inclusive se ha convertido en un término que tiene las ventajas de no pertenecer ya a ninguna escuela en especial y de ser lo suficientemente neutral como para constituir o formar parte del lenguaje común a investigadores de distintas disciplinas, campos o escuelas.

Adoptamos, como punto de partida, las definiciones que da Lagache (citado por Bleger, J. 1968, pag. 26) sobre conducta, como "el conjunto de respuestas significativas por las cuales un ser vivo en situación integra las tensiones que amenazan la unidad y el equilibrio del organismo"; o como "el conjunto de operaciones (fisiológicas, motrices, verbales, mentales) por las cuales un organismo en situación reduce las tensiones que lo motivan y realiza sus posibilidades".

Mowrer y Kluckhohn (citado por Bleger, 1968 p.27) enumeran cuatro proposiciones "mínimas esenciales" de una teoría dinámica de la personalidad, a saber:

1. La conducta es funcional. Por funcional se entiende que toda conducta tiene una finalidad: la de resolver tensiones.
2. La conducta implica siempre conflicto o ambivalencia.
3. La conducta sólo puede ser comprendida en función del campo o contexto en el que ella ocurre.
4. Todo organismo vivo tiende a preservar un estado de máxima integración o consistencia interna.

A continuación se mencionara la finalidad de la conducta según Bleger (1968, p.81):

1. Carácter funcional de la conducta.

Freud al estudiar los instintos, reconoció en ellos las cuatro características siguientes: poseer una fuente, una finalidad, un objeto y un sentido. De ellas, la finalidad del instinto es la descarga de su tensión. Posteriormente, podemos reconocer que lo que Freud ha estudiado, al igual que todos los psicólogos, ha sido la conducta, pero las características que encontraba en ésta las refería —como todos los psicólogos— a una serie de entidades abstractas, con lo que realizaba una trasposición de la dramática a la dinámica; por eso necesitamos reducir la trasposición y referir los descubrimientos a los fenómenos concretos y no a las entidades con las cuales se los ha reemplazado. De esta manera la finalidad del instinto no es otra cosa, en realidad, que la finalidad de la conducta, que ha sido estudiada también con el nombre de función de la conducta.

## 2. Homeostasis.

Cannon extendió este concepto de homeostasis, indebidamente, de la biología a otros campos; posteriormente también se lo incorporó a la psicología, donde coincide con la finalidad de la conducta, que es la de mantener constantes las condiciones internas de un campo dado, del cual el organismo es uno de los integrantes. La homeostasis no es una causa y constituye sin error apelar a este término como una razón suficiente de los fenómenos; la homeostasis denomina una cierta regularidad con la que los fenómenos ocurren y se relacionan. Stagner y Karwoski aclaran que no es correcto hablar de que el niño mantiene la homeostasis, porque esto sería equivalente a decir in cuerpo que cae mantiene la gravitación. Se trata, en síntesis, de animización de los fenómenos y, en este caso, de la homeostasis, no debe por lo tanto ser considerada como un verdadero *deus ex*.

## 3. Tensión y ansiedad.

La tensión no existe independientemente del campo y no es tampoco una causa que se agrega para producir fenómenos; sólo es uno de los fenómenos. Cuando un organismo o un campo mantienen estabilizada una estructura definida, decimos que no hay tensión, mientras que afirmamos su existencia cuando una desorganización no ha sido totalmente superada con una nueva estructura estabilizada. La tensión es una cualidad del campo tanto como del organismo y *puede o no ser subjetivamente percibida*. Cuando la desorganización o el estado de tensión del campo se estudian en el sujeto, la llamamos ansiedad, también, por lo tanto, es tanto tensión como conducta. Subrayamos que la ansiedad es una conducta y tiene, por lo tanto, todas las características que hemos definido para ésta. La ansiedad es una conducta desorganizada o desordenada, que tiende imperiosamente a organizarse u ordenarse, como todo desequilibrio del campo. Es por lo tanto un error partir de la tensión o la ansiedad para explicar y comprender la conducta, porque pasarían a ser consideradas como causas primigenias e irreductibles a otros fenómenos.

#### 4. Señal de alarma.

La tensión en el campo, o su correlato subjetivo, la ansiedad, funciona como señal de alarma, en el sentido de que la desorganización que implica promueve nuevas manifestaciones de conducta que tienden a restablecer el equilibrio. Entiéndase bien que no se trata de una sucesión en la que la desorganización produce la ansiedad y ésta produce la conducta, sino que la desorganización es en sí la ansiedad, y tanto ésta como las nuevas conductas son, todas y siempre, emergentes del campo total. Si esta desorganización alcanza un nivel demasiado intenso o amplio no se produce un reequilibrio, la ansiedad no funciona como señal de alarma y se ha sobrepasado la capacidad automática del organismo de recuperar su equilibrio. La ansiedad se transforma, en estos casos, en la conducta predominante, porque para que ella funcione como señal de alarma se requiere una intensidad óptima que no debe ser sobrepasada. En otros términos, el campo restablece su equilibrio, automática o espontáneamente, siempre que su desorganización no haya sobrepasado determinado nivel; por encima de este umbral, la desorganización subsiste y con ella la tensión y la ansiedad. En ese caso, la desorganización es la estructura particular del campo o del organismo.

La señal de alarma es la base sobre la que se estructura la posibilidad de postergar respuestas con una mejor integración. De esta manera, la señal de alarma permite anticipar o prever situaciones, en cuanto se reacciona ya anticipadamente o se prepara la respuesta, ante la existencia actual de señales mínimas de una situación de peligro ante las cuales funciona previsoramente la señal de alarma y las conductas adecuadas.

#### 5. Finalidad de la conducta.

El concepto de finalidad de la conducta lo hemos visto ya como equivalente del de función de la conducta. Podemos decir también que se relaciona con la tendencia de todo campo u organismo al equilibrio homeostásico, a mantener constantes sus condiciones internas, libres de tensión. Es lo mismo a que aludía Fechner con la

denominación de principio de constancia y a que Freud se refería, posteriormente, siguiendo a B. Low, como principio del Nirvana.

Debemos todavía aclarar que la finalidad de la conducta no es la de eliminar toda tensión, sino la de mantener a ésta en un nivel óptimo, constante, característico del organismo. El desarrollo óptimo de la personalidad se alcanza con un grado óptimo de ansiedad, y no con su ausencia total.

En segundo lugar, se debe considerar que nunca se recupera totalmente el estado de organización y de equilibrio anterior, sino que en esta creación y regulación de tensión van paulatinamente apareciendo nuevas formas de reacción y nuevas integraciones, de tal manera que en este proceso ocurre un aprendizaje. La finalidad que se logra con la conducta no es una finalidad mecánica, sino que ocurre o tiene lugar un verdadero proceso de aprendizaje y de adaptación, con creaciones nuevas; la conducta, sin embargo, puede ser también estereotipada, de tal manera que no hay ruptura de viejas pautas de conducta ni creación de nuevas.

Aclaremos, nuevamente, que la finalidad de la conducta no es trascendente a ésta, sino que está implicada, desde luego, en ella. Su relación y su diferencia con la teleología estriba en que la finalidad se resuelve en el examen de la causalidad, mientras que la teleología se trasvasa en el animismo. Finalidad de la conducta no se refiere a la intención consciente ni a una intención entelequial, sino a la prospectiva implícita en todo suceso presente. E. von Bruecke (citado por Cannon) decía que "la teleología es una dama sin la cual el biólogo no puede vivir y con quien, sin embargo, se avergüenza de mostrarse en público". Esta situación termina cuando consecuentemente se reduce la finalidad a una descripción del suceso y una fuerza especial y misteriosa que persigue un objetivo. Nos oponemos R a todas las creaciones entelequiales, como la "psicoide" (Driesch), que es un elemento que dirige desde el

exterior y que "utiliza" la materia para us fines. Insistimos en que la conducta es esencialmente reguladora de tensiones y esto es lo que debe entenderse por finalidad, y que esta función reguladora se cumple tendiendo toda conducta a un algo: objeto o situación.

#### 6. Descarga de tensión.

Toda conducta tiene, entre sus cualidades, la de lograr una finalidad, la de liberar o resolver una tensión originada por la desorganización del campo. Ocurre, por otra parte, que en algunos casos este alivio de tensión, es decir, la finalidad de la conducta, pasa a tener un papel en primer plano. Esta es la función predominantemente jugada por algunas conductas regresivas, desordenadas, aparentemente irracionales e inadecuadas, tales como el pataleo, chupeteo, crisis nerviosas, erección genital, etcétera.

M. Ribble ha estudiado el papel de la tensión en el recién nacido y en el desarrollo del niño, y especialmente el papel que cumple la succión como descarga de tensión y reguladora, por lo tanto, de las funciones del organismo. Al igual que otros autores que se han ocupado del tema, observó que con la succión el niño no sólo logra su alimento, sino que existe una necesidad de succión en sí, como actividad muscular y descarga de tensión; han descripto también perturbaciones del desarrollo a raíz de una insuficiente descarga de tensión, algunas de naturaleza irreversible y grave. Todas las necesidades del recién nacido incrementan, en forma difusa, la tensión total del organismo, y esa tensión está conectada básicamente con el hambre, la asfixia, la nutrición deficiente de los tejidos por una circulación no del todo bien estabilizada y por un déficit de regulación del sistema nervioso central, que no tiene aún bien establecida su coordinación. En un 30 a 60% de los niños, la tensión muscular es intensa, y se alivia o desaparece cuando succionan o cuando se les golpea suavemente la cara. La desaparición de la tensión, su descarga y, por lo tanto -en este ejemplo-, la succión, implica una mejor regulación de todas las funciones (nerviosa, circulatoria, respiratoria, digestiva, etcétera).



El problema de la tensión y su descarga juega también un *rol* muy importante en la conducta del adulto y en algunas modificaciones psicopatológicas, tal como la crisis epiléptica, en la cual aparece, inclusive, una situación placentera después de la "descarga".

Cuando hablamos de descarga de tensión, se utiliza un modelo mecanicista que, a todas luces, es inadecuado. En realidad no se "descarga" nada. Lo que realmente ocurre es que una nueva organización o estructura del campo, del organismo y de la conducta, reemplaza a una anterior. Si - por ejemplo- un alumno está tenso porque espera el resultado de su examen, al recibir el resultado positivo deja de existir la tensión, pero no porque se haya "descargado", sino porque el campo, su organismo y su conducta, cambian de organización, de estructura.

## 2.2 Patrones de conducta disfuncionales en la familia.

Entendemos por familia el conjunto de personas vinculadas por lazos estables de tipo consanguíneo, maritales, afectivos, socioculturales, económicos, legales y de convivencia, con el propósito de satisfacer necesidades fundamentales al grupo y cumplir con las funciones que le vienen encomendadas a través del devenir histórico-social. Es un sistema de intersatisfacción mutua de necesidades humanas, materiales y espirituales, que permite la reproducción biológica de la especie, la reproducción de la cultura de la cual ella misma es expresión y la reproducción del sistema de relaciones económicas y sociales de la comunidad en que vive, para convivir adaptativamente en la cual debe preparar a sus miembros. Es, por demás, como señalara Pablo Neruda, nuestra primera y principal escuela de amor. (Clavijo, 2011, p.75).

Según Clavijo (2011), el concepto de familia comprende diversos aspectos medulares que serán descritos a continuación:

- ∇ Vínculo estable: Puede haber parentesco biológico pero, de estar rota la comunicación personal y ausente los lazos afectivos, en la práctica no se es familia, aunque persistan derechos y obligaciones legales, morales y económicas derivadas del parentesco y refrendadas por la cultura. Pueden existir vínculos contractuales como la adopción y el matrimonio, en ausencia de consanguinidad y constituirse en relación familiar por establecer lazos estables, mientras que la ruptura del contrato matrimonial interrumpe el parentesco de la pareja, que no de los hijos.

Con relación a la convivencia y maritalidad, no son requisitos obligados pero sí determinantes cuando están presentes e implican relaciones de permanencia en el tiempo y el espacio, más allá de lo ocasional. En lo concerniente a los lazos económicos y socioculturales, ellos son obvios. Hay dependencia económica, por ejemplo, de los hijos menores con respecto a sus padres e interdependencia de

intereses materiales dentro del grupo familiar. Las costumbres en común, los patrones educativos, las formas de procurarse el alimento y las restantes necesidades de la convivencia cotidiana son elementos que no varían con facilidad y tipifican el comportamiento de la familia en cada cultura.

- ▽ Sistema de intersatisfacción de necesidades: Entre los determinantes básicos del surgimiento y mantenimiento de la institución familiar como una constante de la organización social en todas las épocas y formaciones socioeconómicas, está el ser la familia la forma más natural y espontánea en que los hombres se agrupan según sus necesidades de procreación, sustento, protección y defensa mutua, afecto, aprendizaje de los conocimientos elementales y de las reglas básicas para la vida. En la comunidad primitiva su organización era muy distinta a la actual, porque diferentes y menos sofisticadas eran entonces las necesidades del hombre. Las personas se agrupaban y relacionaban por vínculos consanguíneos, movidas por la necesidad de permanecer unidas para defenderse de otras familias y grupos tribales, de la naturaleza, y para procurarse el sustento y apoyarse mutuamente.
  
- ▽ Reproducción biológica: Esta no se consuma con el solo acople sexual y la ulterior reproducción, como en especies inferiores. Un niño abandonado a su libre albedrío perece indefectiblemente. La institución familia no solo da cauce regular a los apremios sexuales del ser humano, de una forma socialmente conveniente, sino que educa acerca de ello; cuida, cobija, defiende, sustenta y enseña a su prole para sobrevivir y desarrollarse como especie en las condiciones más ventajosas posibles. Nadie pone en duda este objetivo primigenio, que incluso permite dar nombre y apellidos a las personas, dotándolas con los caracteres y atributos físicos y sociales de su identidad.

- ▽ Reproducción de la cultura: Los padres somos verdaderos gametos culturales - que no los únicos, por supuesto-. La persona, además de identidad física, adquiere identidad cultural a través de los valores, costumbres, tradiciones, hábitos de vida, sistemas de creencias, formas de estímulo y control, reglas ordenadoras de la existencia en común que, primero y con más impacto que a través de ningún otro lugar, se adquieren por mediación de la familia. Aun cuando el individuo se traslade a otros medios culturales, suele mantener o reproducir los rasgos de su identidad cultural en su vida familiar y, de no hacerlo, corre riesgos de anomia y desarraigo de los afectos y sistemas de valores que le son propios, lo cual resulta a todas luces, mentalmente peligroso.
  
- ▽ Reproducción de la sociedad: Dentro del marco reproductor de la cultura a que hacíamos referencia, un aspecto que requiere consideración especial es el relativo al papel de reproductor del sistema de relaciones económicas y sociales que corresponde a determinado modo de producción material, a determinada forma de sociedad. No era la misma familia -no transmitía iguales valores ni preparaba igualmente a los hombres en su actitud ante el trabajo, las formas de propiedad y las modalidades de relación social que estas promueven - la existente en tiempos de la sociedad esclavista (la familia del amo y la del esclavo), en el feudalismo (la familia noble y la del plebeyo, la del señor y la del siervo, con los derechos de pernada y otros atributos semejantes que les diferenciaba), y en el capitalismo (la familia del patrono y la del obrero o del campesino), que la llamada a existir en la sociedad socialista, con los lazos y formas peculiares de relación familiar -con sus específicas contradicciones- que se van conformando en ella.

La familia porta valores, se ha visto, y en estos también están presentes, a su modo, los conflictos que batallan por su predominio en la conciencia social y que

se expresan, a veces, en verdaderas crisis de la familia, que pueden llegar a ser relevantes en momentos de crisis socioeconómicas.

- ∇ Escuela de amor: Cuando tratamos con el ser humano y su familia, con la conciencia, sentimientos y conducta del hombre y la mujer en sus relaciones con el grupo familiar, se pone en crisis cualquier interpretación de causalidad que no justiprecie el valor de los procesos espirituales que operan en él; el peso de la intimidad y la razón, de la voluntad, de los afectos y principios morales, de la actividad creadora, de la iniciativa personal, de las necesidades inmanentes de libertad y autonomía tan caros al individuo. Al hablar de lo humano no podemos obviar, temiendo que nos acusen de romanticismo, el papel trascendente del afecto en la vida y la obra del hombre y, en particular, en la conformación y devenir de lo que le es más querido en el mundo: su familia. No en balde fue uno de nuestros poetas grandes, *Pablo Neruda*, quien la identificó para la posteridad como "escuela de amor".

Los vínculos adecuados entre padres e hijos se sustentan en el ejemplo y el cariño. Los lazos fraternales, la relación de pareja, las conexiones de parentesco son más sólidos y permanentes en tanto y en cuanto se cimientan en afectos positivos.

Quien no aprenda a querer en su hogar, difícilmente lo hará fuera de él, salvo en casos excepcionales, y será un sujeto con severos problemas en su personalidad. Esta verdad de Perogrullo no debe ser soslayada en ningún estudio científico serio sobre familia. Muchos trastornos psiquiátricos están relacionados con la deprivación afectiva, sobre todo en edades tempranas, al punto que tales trastornos tienen un correlato anátomo-funcional al no permitir dicha deprivación el desarrollo de centros nerviosos del diencefalo que han de madurar luego del nacimiento, bajo la influencia de la estimulación afectiva. De no hacerlo a su debido tiempo, se pierde la posibilidad de un adecuado desarrollo posterior, quedando el sujeto marcado para toda su vida con una

insuficiencia, biológica ya, para las respuestas afectivas apropiadas ante los estímulos sociales que lo requieren. Los estudios sobre apego, vínculo o "attachment" así lo demuestran.

Las principales heridas emocionales que nos quedan de la infancia están relacionadas con la no aceptación de los padres de los deseos o personalidad de un hijo, una injusticia o situación dolorosa vivida, la imposición de una manera de pensar, la falta de cariño y/o el sentimiento de abandono.

Cualquier cosa que nos recuerde esa situación puede hacer revivir emociones que teníamos casi olvidadas. El niño que llevamos dentro explota con la intensidad de un adulto. Los padres, sin ser conscientes, pueden demoler nuestra autoestima. No es casualidad que la baja autoestima esté presente en casi todos los trastornos psicológicos y sea el mayor predictor de fracaso escolar, familiar y laboral.

La autoestima es la valoración interna que una persona hace de sí misma, las columnas que te sujetan emocionalmente. Sin una valoración positiva de uno mismo cualquier tormenta emocional puede acabar con nosotros o dejar dañada una de nuestras facetas de nuestra personalidad.

En el plano intelectual, por ejemplo, los padres pueden ser los ogros de un futuro profesional prometedor. Si desde niños nos dicen que no servimos para cierta actividad, nos comparan con nuestros hermanos y nos regalan comentarios nada positivos, nos están sugestionando negativamente para que no intentemos hacer cualquier tipo de cálculo numérico ya que "no valemos para eso", quitándonos así toda motivación para intentarlo. Y al no esforzarnos perdemos la comba del aprendizaje matemático que es la asignatura troncal de muchas carreras.

Pero también los padres pueden impactar negativamente en la autoestima física. Comentarios como “qué pena mi niña, es la menos agraciada de las tres hermanas”, “no salió tan guapa como su madre” o “saliste tirillas y debilucho como tu padre” pueden dañar la valoración que tiene un niño de él haciéndole más vulnerable a padecer trastornos de dismorfia corporal como la anorexia, bulimia o vigorexia. Y aunque una mala infancia no tiene por qué ser una sentencia de infelicidad ya que la autoestima se fortalece o se debilita a lo largo de toda la vida, la niñez es vital para establecer los pilares de las facetas de la autoestima. Muchas de las valoraciones que tenemos de nosotros mismos fueron creadas por nuestros padres y las aceptamos sin pararnos a pensar si son ciertas. Las admitimos como dogmas de fe, actuamos según nos indican y nos cerramos las puertas a muchas oportunidades que la vida nos regala.

Al ser la familia la institución social más cercana al individuo, a la cual está ligado por fuertes lazos afectivos y sociales, así como por estrechos intereses de necesidad e incluso, de supervivencia, para cualquier humano una crisis personal repercute en su familia y una crisis de la familia pasa a ser, probablemente, una crisis personal.

Crecer en un hogar caótico y disfuncional puede generar algunos patrones patológicos en la conducta de los hijos. Uno de ellos puede ser el repetir el estilo de interacción, aprendido cuando infante, en sus relaciones de pareja.

En todas las familias existen roles, pero a medida que van cambiando las circunstancias, los miembros de igual manera deben cambiar y adaptarse para que la familia siga siendo saludable.

Cuando nadie puede hablar sobre lo que le afecta a cada miembro de la familia individualmente y a la familia como grupo, se aprende a no creer en las propias

percepciones o sentimientos. Y debido a esto se entiende que la familia niega la realidad y los hijos comienzan a negarla, y esto como consecuencia detendrá severamente el desarrollo de las herramientas básicas para vivir la vida y poder relacionarse con la gente.

Según Yáñez (2019), algunas características de las familias disfuncionales son:

- ∇ Abuso el alcohol y/u otras drogas (prescritas o ilegales).
- ∇ Conducta compulsiva, como por ejemplo: una forma compulsiva de comer, de trabajar, de limpiar, jugar, gastar, hacer dieta, hacer ejercicio, etc. Estas son prácticas adictivas, además de procesos de enfermedad progresivos. Entre muchos de sus efectos, alteran y evitan el contacto sincero y la intimidad de una familia.
- ∇ Maltrato del cónyuge y/o de los hijos.
- ∇ Conducta sexual inapropiada por parte de uno de los progenitores para con un hijo o hija, dese seducción hasta incesto.
- ∇ Discusiones y tensión constante.
- ∇ Lapsos prolongados en que los padres rehúsan a hablarse.
- ∇ Padres que tienen actitudes o principios opuestos o que exhiben conductas contradictorias por la lealtad de sus hijos.
- ∇ Padres que compite entre sí o con sus hijos.
- ∇ Uno de los progenitores no puede relacionarse con lo demás miembros de la familia y por esto los evita activamente, al tiempo que los culpa por su efusividad.
- ∇ Rigidez extrema con respecto al dinero, la religión, el trabajo, el tiempo, el sexo, las demostraciones de afecto, la televisión, el trabajo de casa, los deportes, la política, etc. Una obsesión por alguno de esos temas puede impedir el contacto y a intimidad porque el énfasis no se coloca en relacionarse, sino en acatar las reglas.



Las familias disfuncionales presentan muchos estilos y variedades, pero todas comparten un mismo efecto sobre los hijos que crecen en ellas, esos hijos sufren cierto grado de daño en su capacidad de sentir y relacionarse.

Desafortunadamente aquellas personas que provienen de hogares disfuncionales tuvieron padres irresponsables, inmaduros y débiles. Estas personas crecen con rapidez convirtiéndose en pseudoadultas mucho tiempo antes de estar listas para la carga que significa ese rol.

Olmedo (2016) hace mención de las facetas del autoestima que han podido ser dañadas por los padres:

Autoestima emocional:

- ∇ Te mostraron o sentiste que te daban menos cariño que a tus hermanos.
- ∇ Tuviste sentimiento de abandono (real o percibido por tu padre o tu madre).
- ∇ Reaccionaban de manera más agresiva contigo o eran más intolerantes.
- ∇ Te hicieron sentir mal por haberte ido de casa.

Autoestima física:

- ∇ Te trataban como la más fea de tus hermanos.
- ∇ Nunca fuiste tan guapa como tu madre.
- ∇ Te comparaba con los menos agraciados (Es tan poca cosa como mi suegro).

Autoestima intelectual:

- ∇ Te decían: Pobrecita, tú no vales para estudiar.
- ∇ Te comparaban constantemente con las capacidades intelectuales de tus hermanos.
- ∇ Nunca sacaste tan buenas notas como tu padre.

Otras facetas de tu autoestima:

- ▽ Te trataron peor por ser la mujer.
- ▽ Te trataron peor por ser adoptado.
- ▽ Te trataron peor por ser distinto (“Tú el artista en una familia de matemáticos”). Eras el “bicho raro”.
- ▽ Por llorar te trataban como un afeminado.
- ▽ Por gustarte los deportes extremos te decían marimacho o la machorra.
- ▽ Eres el irresponsable por ser el pequeño.

Dicen que el día que tienes un hijo entiendes cuánto te quieren tus padres. Es un amor indescriptible, incondicional, por el que daríamos la vida. Siendo esto tan cierto, qué difícil es comprender cómo algunos pueden llegar a hacer tanto daño y qué difícil es para un padre darse cuenta de que puede estar perjudicando de por vida a su hijo. A veces porque emplea, de manera mecánica, los métodos que utilizaron con él sin haberlos cuestionado. Otras, porque aunque su intención sea buena, el resultado es terrible como cuando por exceso de amor sobreprotege o controla en exceso a los hijos. Este tipo de conductas pueden hacer adultos indefensos e inseguros.

De las personas que más queremos es de quien más apreciamos las opiniones. Un mal día de un padre o una madre en el trabajo puede hacerles reaccionar agresivamente ante un pequeño error de su hijo y decir cosas que al niño se le queden grabadas de por vida. Sobre todo si después de este suceso no se disculpan.

Nadie nos enseña a ser padres, pero sí podemos identificar en nosotros mismos qué cosas nos ayudaron y qué cosas nos hicieron daño; no con el fin de utilizarlas como reproches sobre los padres, sino como aprendizaje para enmendarlas y no aplicarlas en nuestros hijos. Más que lo que te hacen, se trata de quién te lo hace y a la edad que te lo hacen.

Si fuéramos conscientes de cómo impactan estos hechos cuando somos pequeños, todos cuidaríamos más la infancia. Esto no quiere decir que porque tuviéramos una niñez difícil debamos ser infelices, siempre y cuando seamos conscientes de ello para poder cambiarlo.

A continuación se mencionaran las razones por las que los padres pueden volverse tóxicos según Olmedo (2016).

Proteger al niño:

- ▽ Evitan que el niño no intente las cosas para que no falle.
- ▽ Que no haga el ridículo.
- ▽ Que no se haga daño físico.
- ▽ Por sentirlo más débil.

Control:

- ▽ Buscan manipular a la pareja a través del control del hijo.

Miedo:

- ▽ Sienten que la realidad es demasiado peligrosa y buscan protegerlo.

Proyectan sus frustraciones en su hijo:

- ▽ Quieren que su hijo sea lo que ellos no pudieron ser.
- ▽ Sus hijos son un elemento de comparación social.

Están enfermos:

- ▽ Son adictos o sufren un trastorno emocional.

Muchos padres copian el patrón de comportamiento de sus progenitores y, sin saberlo, están utilizando estrategias de maltrato, chantaje emocional, coacción o aislamiento. Otros, por el contrario, pretenden compensar la falta de cariño que sintieron cuando eran niños y sobreproteger a sus hijos haciéndoles dependientes.

A continuación se hace mención de dos estilos familiares que Olmedo (2016, p.21) señala el primero, al cual hace llamar Familias castrati: hay que ser perfectos.

Hay un tipo de dinámicas familiares en las que el error es percibido como un fracaso y no como una forma de aprendizaje. Todos tenemos que equivocarnos para aprender y el miedo a fallar nos lleva a no intentar las cosas, a no progresar e incluso a aislarnos.

Siempre cuento el ejemplo de mi amigo Juan. Ambos conectamos muy bien desde el principio. A mí me parecía una persona muy inteligente, pero excesivamente tímida. Le costaba hablar incluso en el grupo de amigos. Era imposible que diera una opinión o respondiera a la pregunta del profesor en público aunque la supiera.

Un día, Juan me invitó a comer con sus padres y entendí, en parte, su forma de actuar. Durante la comida familiar me sorprendió ver lo tímidos y retraídos que también eran todos sus hermanos, permanecían muy callados mientras escuchaban a su padre que monologaba sobre varios temas.

En la mesa se dio una situación que me desconcertó. A uno de ellos se le cayó un tenedor al suelo e inmediatamente su padre le llamó “tooooooorpe” en tono de burla.

El resto de los hermanos reaccionaron como si hubieran despertado de las catatumbas y gritaron de forma humillante “toooooorpe”, mientras reían con carcajadas desproporcionadas. La única interacción que se dio en esa comida fue cuando uno de ellos cometió un error.

Después de ver la reacción de su familia entendí por qué Juan era así: él no era tímido, tenía miedo a cometer errores, tenía miedo a ser imperfecto. Probablemente los hermanos de Juan también tendrían temor a hablar en público y a intentar muchas actividades por miedo a equivocarse.

Juan tampoco bailaba, aunque siempre miraba con envidia aquellos que salían a la pista. Le hubiera encantado aprender, pero tenía pánico a ser observado y, sobre todo, a cometer un fallo.

Y es que cuando era niño y salía a bailar en alguna boda el resto de los hermanos observaban hasta que hacía algo mal para partirse de la risa. Afortunadamente para Juan, la que es ahora su esposa le animó a bailar, a reírse de sí mismo y a disfrutar sin tener miedo a equivocarse. Juan rompió con el tabú familiar de no de hacer lo que deseaba por miedo a errar.

El segundo estilo es, las familias militarizadas: los sentimientos son un símbolo de debilidad.

Muchos padres sienten que educar correctamente a un hijo es entrenarlo para la guerra. Y creen que enseñar a ser fuerte implica prepararlo para todos los dolores de la vida. Bajo esta visión, les inculcan que hay que protegerse y nunca mostrar

vulnerabilidades ni sentimientos, además de desconfiar, porque todo el mundo es el enemigo hasta que no demuestren lo contrario.

Por esto deciden instruirles a base de golpes emocionales para hacerles más fuertes, sin darse cuenta de que no todos los niños son emocionalmente tan fuertes ni están preparados para ese tipo de golpes. Tuve una amiga que a los quince años sufrió un accidente y a la que le quedó una cicatriz en la cara.

El día que decidió salir a la calle su padre le dijo: ¿Y con esa cicatriz tan fea vas a salir? Ella se fue llorando a la habitación y allí se quedó. Al día siguiente volvió a maquillarse para salir y antes de abrir la puerta su padre le volvió a decir: ¿Y con esa cicatriz tan fea vas a salir?, Si tú con esas orejas enormes has salido toda la vida, ¡pues yo también lo haré!, le respondió ella esta vez. Así quiero que contestes, ya estás preparada para los comentarios de la gente, dijo su padre.

El método fue efectivo, pero a un coste emocional demasiado alto. No había necesidad de que ella sufriera ni que esta diera esa contestación tan agresiva. Si el padre le hubiera dicho “hija, hay mucha gente que por curiosa o por cruel va a hacerte comentarios hirientes, déjame prepararte para enfrentarlos”, su hija no tendría un recuerdo tan doloroso de ese día y hubiera tenido el mismo aprendizaje. Incluso incluirle algo de humor: “Además vamos a hacer que esa cicatriz sea un pretexto para que cuando se acerquen a ti tengas un tema de conversación, por ejemplo, es duro ser la hija de Rambo”.

La visión de la vida en la que mostrar los sentimientos se ve como una debilidad, hace que los miembros de estas familias bloqueen el dolor y no confíen en nadie, viendo a todos como una posible amenaza.

Este tipo de familias pueden generar dos modelos de hijo: por un lado el debilitado, que les hace depender constantemente de su padre o madre para tomar decisiones al ver todo como una amenaza. Y por otra parte el excesivamente agresivo, para el que cualquier señal de cesión o vulnerabilidad es percibida como una debilidad, volviéndose inquisitivos, rígidos y limitados emocionalmente

¿Qué podemos hacer ante padres tóxicos?

La toxicidad es una cuestión de grados, hay relaciones filio-paternal que no tienen apenas toxicidad y es cuestión de resolver pequeños conflictos. Hay otras que pueden ser altamente tóxicas.

Aun teniendo padres muy tóxicos esto no tiene por qué ser una sentencia de infelicidad, pero sí es muy importante ser consciente de ello por lo que a veces se puede necesitar la ayuda de un especialista para distinguir y desenredar esa maraña de emociones y situaciones tóxicas. Lo primero que tienes que hacer es retar todas las ideas que te inculcaron de niño sobre ti y sobre tu entorno. Que tus padres piensen algo sobre ti no implica que estés condenado a ser así. En vez de hundirte en el victimismo pensando “me tocó ser así”, vas a tomar la decisión de ser como tú quieres.

Piensa que muchas de las creencias que tienes sobre ti no son tuyas, sino que te fueron impuestas desde la infancia. Por ejemplo, ¿eres bajito o no eres tan alto como tus hermanos?, ¿eres tonto o tus hermanos son más inteligentes para la inteligencia numérica y tú tienes una más artística? Cuanto antes cuestiones esas ideas, mejor.

No juzgues, ya que muchas fueron creadas bajo una percepción errónea de tus padres. Quizá lo hicieron para protegerte, quizá querían ayudarte para que no te esforzaras en vano, pero su intención no era mala. Porque puede que sea cierto que no

eres tan bueno para una actividad, pero si la disfrutas haciéndola y trabajas duro seguro que logras llegar donde quieras. Si existe una diferencia abismal entre la persona que eres con tus amigos y la que eres con tus padres es que hay algo que estás escondiendo de lo que no te sientes orgulloso. Por otra parte, de padres tóxicos han salido grandes hijos, precisamente por no querer ser como ellos o por estar firmemente en desacuerdo con lo que dicen.

Las heridas emocionales que no se han curado pueden volver a sangrar. Y eso es lo que nos pasa a la mayoría cuando nos resentimos por algunas cosas que nos hicieron nuestros padres en la niñez, hasta el punto de que podemos llegar a transferir ese daño de manera inconsciente a la pareja, a los hijos o al entorno. Aunque el daño hubiera estado causado hace muchos años, al volver a vivirlo caemos en la espiral del dolor y del resentimiento.

El problema del resentimiento es que nos envenena por dentro. A simple vista no se ve, pero está escondido en la rutina diaria. Es como una metralleta cargada y muy sensible que, en cuanto la tocas, despide una ráfaga de balazos.

Lo primero que tenemos que evitar es el efecto gaseosa, y este se produce no porque se agite la botella, sino porque hay gas. Si en esas comidas familiares tu hermano o tu padre tocan un tema que todavía te hiere, se produce en ti ese efecto descrito. Solo hace falta mover un poco el dolor que tenías acumulado en tu interior para que salga disparado. Puedes causar un tremendo daño a la gente que amas, ya que en lugar de sanar la herida tal vez la hagas aún más profunda.

Hay que considerar que uno de los principales destructores de familias e individuos son las adicciones, en especial el alcoholismo. Esta dependencia es más



preocupante que otras porque muchos no son conscientes de ella y no se dan cuenta del daño tan grande que se están haciendo a ellos mismos y a los que les rodean.

Las consecuencias de tener un padre alcohólico en el desarrollo de la personalidad de un niño pueden ser muy graves. Tienden a ser más desconfiada al haber vivido una infancia en la que el padre o la madre no cumplen sus promesas o se olvidan completamente de lo dicho.

No saben leer bien las emociones ni cómo comportarse. A la vez, al crecer en un ambiente inconsistente y volátil emocionalmente, el niño se encuentra perdido, no sabe qué hace mal o qué hace bien. Un día puede traer buenas calificaciones a casa y ser tachado de «inútil» al no traer todo sobresaliente, y otro puede haber tirado la comida por el suelo y manchar todos los sofás y la reacción ser de cariño o de risas.

El niño crece volviéndose un adulto inseguro con un miedo extremo a ser abandonado y siente gran ansiedad por no saber qué hacer para evitarlo. Muchos se vuelven excesivamente celosos hasta el punto de destrozarse su relación de pareja. Y aunque no sean adultos alcohólicos, pueden copiar el modelo disfuncional de relación con su pareja y con sus hijos.

Por eso, si tuviste un padre alcohólico es recomendable acudir a un grupo de apoyo o a un especialista para desterrar todas esas ideas y sentimientos tóxicos que, aunque creas tuyos, no son parte de ti. Lo mismo ocurre cuando los padres sufren trastornos mentales.

El sentimiento de culpa que puede vivir un niño en esta situación deja profundas heridas emocionales. Por ejemplo, cuando una madre bipolar tras la fase de manía (fase con ganas extremas de hacer cosas, de pasión por la vida y con un interés excesivo en su hijo) pasa a la fase de depresión (todo lo contrario), el hijo se culpa de la apatía de la madre. Se pregunta si no es suficientemente bueno o por qué su madre ya no se siente feliz con él y qué hizo mal para que su madre no quiera ni levantarse de la cama.

## **CAPÍTULO III**

### **MODELO Y ÁREA PSICOLÓGICA**

#### **3.1 Modelo psicológico: Cognitivo-conductual.**

Se entiende por desarrollo cognitivo al conjunto de transformaciones que se producen en las características y capacidades del pensamiento en el transcurso de la vida, especialmente durante el periodo del desarrollo, y por el cual aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar, comprender y manejarse en la realidad.

Para abordar de manera precisa este enfoque me basare en el libro aproximaciones a la psicoterapia de Guillem (1993, P.169)

La terapia o modificación de conducta hizo su aparición en la escena de los tratamientos psicológicos a finales de los años 50 como una alternativa radical a los modelos existentes en la época especialmente el modelo psicodinámico.

La terapia de conducta parte de la idea de que la mayor parte de la conducta es aprendida y de que los principios descritos por las teorías del aprendizaje pueden utilizarse en la práctica clínica. Así pues, en lugar de investigar sobre posibles conflictos subyacentes, los terapeutas de conducta centran en el tratamiento con él en el cambio de la conducta observable en sí misma. Para ello, desarrollan una metodología de diagnóstico y evaluación conductual que les permite identificar e intervenir en las contingencias y parámetros que mantienen la conducta inadaptada en el presente. Además los terapeutas de conducta conciben la terapia como una empresa empírica a la que hay que aplicar el rigor y los procedimientos experimentales de la investigación científica.

Estos principios han convertido la modificación de conducta en una orientación revolucionaria en la conceptualización de los problemas psicológicos y su tratamiento, que ha contribuido decisivamente a la Génesis de una psicoterapia científica. Sin embargo, la ausencia de una teoría unificada del aprendizaje las continuas controversias acerca del papel de variables cognitivas, y el pragmatismo clínico, han hecho de la terapia de conducta un ámbito difícil de definir conceptualmente en la actualidad. (Citado por Guillem, 1993).

Desarrollo histórico: Aunque la eficacia del castigo y del refuerzo para modificar la conducta ha sido conocida desde hace mucho tiempo, la terapia de conducta no se convirtió en una alternativa tecnológica sólida durante los años sesenta partiendo de la nada. Los esfuerzos por aplicar los principios de aprendizaje a los problemas clínicos contaban ya con cierta tradición, y su origen se remonta a principios de este siglo concretamente a la escuela de filosofía se usa creada por I.M. Schenov. Este autor consideraba que toda conducta podía explicarse apelando a los reflejos, sin hacer referencia alguna de la conciencia u otros procesos mentales, y estableció el marco para la aplicación de los métodos de la fisiología al estudio de los problemas psicológicos. Sus discípulos más destacados fueron I.P. Pavlov y W.M. Bechterelev.

De entre las numerosas contribuciones de Pavlov a la psicología, para la psicoterapia está encantada fundamentalmente dos: en primer lugar el estudio experimental de los procesos de condicionamiento, esto es, la demostración de cómo estímulos anteriormente neutros podían adquirir la capacidad de elicitar una respuesta; en segundo lugar, Pavlov inició el estudio de las “neurosis experimentales” en animales que fue un paso necesario para depurar métodos y principios terapéuticos durante el primer periodo.

Sin embargo fue Bechterev más que Pavlov quién desarrolló la idea de que el condicionamiento podía explicar gran variedad de conductas humanas. Su planteamiento influyó decisivamente sobre Watson (Citado por Guillem, 1993).

J.B. Watson fue el autor del manifiesto conductista con el que se cristalizó un movimiento que fomentaba la introducción de métodos objetivos de investigación psicológica. Con las tesis de Watson triunfó la idea de que la conducta podía investigarse estudiando los reflejos simples y sus combinaciones. En la historia de los tratamientos psicológicos, Watson ocupa también un lugar destacado por su aplicación de los principios del condicionamiento en la reducción de los miedos. Sus planteamientos fueron seguidos por su discípula M.C. Jones, que llegó a recopilar hasta siete métodos para eliminar los miedos infantiles como deshabitación, engatusamiento verbal, adaptación negativa, represión, distracción, condicionamiento directo, imitación social. Los trabajos de Jones además mostraban que en los miedos podían ser tratados al nivel de la conducta manifiesta, en lugar de al nivel de los procesos subyacentes que los psicoanalistas suponían como causas.

Conviene destacar que a principios del siglo se desarrollan los estudios de Thorndike sobre el condicionamiento instrumental, en el que el aprendizaje se entendía como un proceso que obedece a diversas leyes de asociación estímulo-respuesta siendo la más importante la ley de efecto. En síntesis, esta ley afirma que la conducta está controlada por sus consecuencias. Estos trabajos sirvieron de fuente de inspiración a Skinner para establecer su programa de investigación sobre el condicionamiento operante. También por esta época merece mencionarse la aportación de Jacobson y su método de relajación progresiva debido al gran uso de este procedimiento se ha hecho dentro de la terapia conductual.

A partir de los años treinta, la terapia de conducta entró en una fase de búsqueda de una mayor fundamentación teórica. El interés de los investigadores se centra en el desarrollo de las teorías del aprendizaje. Y hacia finales de los años cincuenta la terapia de conducta aparece ya configurada como una alternativa fundamentada en los principios de la psicología científica. Por esta razón Pelechano ha denominado a esta fase periodo de latencia o incubación y se extiende desde 1938, publicación de la tesis doctoral de Skinner, a 1958 publicación de psicoterapia por inhibición recíproca, de Wolpe. En cierto modo, esta fase puede escribirse también como la búsqueda de una ecuación conductual.

No hay duda de que la terapia de conducta ha sido el modelo que más ha contribuido a la Génesis de una psicoterapia científica. Los terapeutas de conducta han recurrido a la investigación psicológica básica como fuente de hipótesis sobre el tratamiento y las técnicas terapéuticas específicas. Han enfatizado los determinantes actuales de la conducta, frente a los determinantes históricos. Han especificado tanto las conductas problema como los tratamientos en términos objetivos. Han considerado el cambio de conducta manifiesta como el criterio fundamental para evaluar el tratamiento. Y gracias a la adopción y extensión de estos principios, los tratamientos psicológicos han podido incorporarse a la psicología científica.

La terapia de conducta favorecido también el desarrollo de una concepción optimista de los problemas ecológicos que ha situado el énfasis en las posibilidades del cambio e intervención, frente a la concepción pesimista que se deriva del modelo intrapsíquico.

Durante las últimas décadas, sin embargo, la creencia en el poder explicativo de los paradigmas clásicos del condicionamiento se ha debilitado considerablemente. Por otro lado, la modificación de conducta incorporado tal diversidad de enfoques

terapéuticos que resulta difícil ver qué es lo que queda de específico del modelo conductual.

Pero la defensa de un enfoque científico es una característica compartida por los distintos modelos terapéuticos en la actualidad junto al eclecticismo técnico al que la terapia de conducta se ve abocada parece necesaria una clarificación conceptual sobre los rasgos específicos del modelo conductual.

Modelo cognitivo: aunque en los últimos años han aparecido muchos enfoques terapéuticos, las terapias cognitivas han sido quizá las que han adquirido mayor protagonismo en el contexto de la psicoterapia actual. Varios son los factores que han contribuido a este auge. Por un lado la convergencia de las terapias cognitivas con la orientación cognitivo-conductual en terapia de conducta. Por otro lado, durante las dos últimas décadas se ha producido una cognitivización de la psicoterapia.

El rasgo común más destacable que unifica a todos los modelos cognitivos Residen la importancia que otorgan a las cogniciones, tanto en la génesis de los trastornos psicopatológicos como en el proceso de cambio terapéutico. El término cognición se utiliza aquí en un sentido amplio que incluye ideas, constructos personales, imágenes, creencias, expectativas, atribuciones, etcétera En este sentido amplio, este término no hace referencia únicamente a un proceso intelectual sino a patrones complejos de significado en los que participan emociones, pensamientos y conductas.

Otro rasgo importante es el énfasis en el método científico, que está presente no sólo en la investigación sobre los procesos y resultados terapéuticos, sino también en los mismos modelos teóricos propuestos en psicopatología y psicoterapia. Por último,

su alto nivel de sistematización constituye otro rasgo destacable que es compartido por la mayor parte de las terapias cognitivas y qué ha contribuido en gran medida a acercar la investigación psicoterapéutica a la psicología científica. desarrollo histórico aunque muchos son los enfoques terapéuticos que han aparecido en los últimos años la terapia cognitiva.

Las terapias cognitivas han adquirido en poco tiempo un protagonismo muy destacable en el contexto de las psicoterapias. Las terapias cognitivas no sólo surgieron de pensadores independientes de gran calibre como Beck, Ellis y Kelly, sino que convergieron con una particular orientación de la terapia conductual: el enfoque denominado cognitivo-conductual. De hecho en la actualidad se sigue utilizando simultáneamente ambas denominaciones para algunas terapias.

Por otro lado, el auge paralelo del paradigma cognitivo en psicología ha creado un clima socio científico favorable a estos enfoques. Otro factor importante, además de los sociohistóricos, es el notable nivel de sistematización que normalmente presentan estas terapias. Por lo general cada terapia cuenta con una obra básica que constituye un manual donde se indican con precisión, además de las bases conceptuales, los pasos específicos a realizar por el terapeuta con clientes de una patología concreta. Finalmente, cabe destacar el interés por la investigación y la verificación empírica de estas terapias. Tal vocación investigadora se refleja el gran número de estudios empíricos realizados comparable, a pesar de su juventud, al de enfoques terapéuticos ya clásicos y muy por encima de otros con más historia.



Los modelos cognitivos representan uno de los desarrollos más notables de la psicoterapia contemporánea. La investigación terapéutica, así como la sistematización de los tratamientos, se han visto, en gran medida, potenciadas por estos modelos. No obstante, es necesario prestar atención algunas insuficiencias que constituyen en tendencias para la investigación futura; entre ellas figuran las siguientes:

1. Mayor vinculación entre las terapias cognitivas y las y la psicología cognitiva. Está mayor vinculación permitiría ir un paso Más allá de los contenidos cognitivos distorsionados, para elaborar hipótesis sobre la génesis y valor de tales contenidos.
2. Necesidad de prestar mayor atención a los factores emocionales y motivacionales. Las terapias cognitivas tradicionales de Beck y Ellis han asumido la primacía de la cognición sobre el efecto y la conducta, siguiendo el lema de que si así piensas así te sientes. En la actualidad esta visión parece insuficiente para abordarlas complejas interacciones entre efecto, cognición y conducta.
3. Necesidad de mejorar los procedimientos de evaluación cognitiva. Los más utilizados consisten en autoinformes del sujeto. Dado el carácter limitado de los autoinformes, sería deseable contar con medidas de observación objetiva indicadoras de que el cliente está atravesando determinado proceso cognitivo-emocional, en el sentido del diagnóstico del proceso.
4. Necesidad de clarificar la diversidad de las terapias cognitivas.
5. Necesidad de superar el énfasis restrictivo en lo individual. Las terapias cognitivas racionalistas han superado en pocas ocasiones la conceptualización del problema y el tratamiento como algo meramente individual, olvidando los aspectos interpersonales en la génesis de los trastornos psicológicos. Aunque se han desarrollado tratamientos cognitivos para el tratamiento de pareja y familiares, mantienen la misma tesis que en el trabajo individual, a saber, que la raíz de los problemas relacionales radica en las malinterpretaciones individuales de la conducta o intenciones de los demás.

A continuación se explicara la terapia cognitivo conductual de Rozado (Citado por Escobedo, 2008, p.306)

En comparación con otras aproximaciones, la teoría cognitivo conductual ha cobrado primacía en la práctica clínica por su avanzado grado de efectividad para el tratamiento de diversas condiciones clínicas.

Con la terapia cognitivo conductual (TCC) se pretende modificar comportamientos y pensamientos de manera sincrónica y sinérgica. Está orientada hacia el presente, aunque por supuesto, se hace una historia clínica y se pone énfasis en los patrones disfuncionales actuales de los pensamientos y conductas. La pregunta central es ¿Qué debo hacer para cambiar? y se basa en un enfoque práctico, de corta duración y costo justo.

La terapia cognitivo conductual se ayuda de mediciones psicométricas y pone énfasis en la cuantificación, la identificación de indicadores objetivos de progreso y la medición de éstos. El psicólogo clínico aplica cuestionarios y planillas para evaluar los síntomas específicos, en la frecuencia, duración, intensidad y características. Esta medición es repetida periódicamente hasta la sesión final, para tener una idea del cambio obtenido. La relación terapeuta-paciente es de colaboración y el enfoque es didáctico. Paciente y terapeuta se comprometen a trabajar con un objetivo común. Los pacientes pueden aportar sugerencias y participar en el diseño de las tareas para el hogar.

Dado que este tipo de terapia Busca lograr un funcionamiento independiente, se enfatiza en el aprendizaje, la modificación de la conducta, las tareas de autoayuda y el entrenamiento de habilidades intercesión. Además se refuerza del comportamiento independiente.

Está centrada en los síntomas y la resolución de éstos. El objetivo de la terapia es aumentar o reducir conductas específicas, como por ejemplo, ciertos sentimientos, pensamientos o interacciones disfuncionales.

La meta de la TCC es eliminar, o al menos reducir los síntomas, y postula que si desaparecen, por ejemplo, los síntomas de pánico, también de inmediato habrá una mejoría en otras áreas, sin la aparición de otros síntomas que los reemplacen. Pone el énfasis en el cambio. Se le solicita al paciente practicar nuevas conductas y cogniciones en las sesiones, y generalizarlas fuera de la consulta como parte de la tarea.

En las sesiones se desafía la posición del paciente, sus conductas y sus creencias, a través de una confrontación cándida y directa de sus creencias irracionales, explorando opciones para sus patrones habituales maladaptativos de pensamiento y conducta.

La TCC es pragmática ya que se centra en la resolución de problemas. Al comienzo de cada sesión el terapeuta indaga acerca de los problemas que afrontó el paciente identifica otros que necesita resolver en ese momento al concluir la sesión le preguntó al respecto Por lo general.

Por lo general, la terapia utiliza planes específicos de tratamiento para cada problema y proponer una continuidad temática entre las sesiones. En cada sesión Se revisan las terapias indicadas para la semana anterior, se estudia cuál es el problema actual y se plantean actividades para la semana siguiente. La intervención TCC ha sido muy comprobado por su eficacia para tratar una gran variedad de trastornos (citado por Escobedo, P. pág. 306).

### 3.2 Área de la Psicología: social.

“La psicología social es una rama de las ciencias sociales que intenta explicar cómo la sociedad influyó en la cognición, la motivación, el desarrollo y el comportamiento de individuos y es influida por ellos. Es el estudio de la conducta social, para comprender y explicar cómo los pensamientos, sentimientos y comportamientos individuales son influidos por la interacción real o imaginaria de los otros”. (Stingo, et al. 2006, p. 470)

El surgimiento de la psicología social como ciencia independiente data de fines del siglo XIX y comienzos el XX. Fueron las necesidades de la producción material capitalista, en última instancia, las que condicionaron la aparición de la psicología social burguesa.

Era la época en el que el capitalismo completaba su desarrollo y aparecían de manera más aguda, las contradicciones del sistema, haciendo hace más intensa la lucha de clases. Se necesitaba proporcionar una “justificación científica” al régimen social imperante y para ello se utilizaron con amplitud las llamadas “ciencias sociales”; entre ellas, la psicología social, que fue desde sus inicios, un arma ideológica de la burguesía.

A continuación se presentarán tres etapas principales, destacadas por Kuzmin (Citado por Bello, et al. 2001 P.6) en la historia del desarrollo de la psicología social.

**Etapas descriptivas:** se caracteriza por el surgimiento de la problemática sociopsicológica, pero con una gran intervención de sus límites, y la utilización de

principios muy generales para su análisis. Dicha etapa comenzó a mediados del siglo XIX y se extendió hasta los años 20 del siglo XX; durante la misma existieron dos direcciones principales para el análisis de los fenómenos: la individual psicológica y la sociológica. A ambas les era inherente la aspiración de encontrar el factor fundamental de la conducta social en alguno de los siguientes aspectos: limitación, deseo, sugestión, atracción sexual, etcétera. En general en esta etapa estuvo presente la tendencia al irracionalismo.

**La tendencia individual psicológica:** tenía como centro de interés al individuo y su psicología, trataba de explicar los fenómenos sociales mediante la psiquis individual. El mayor error de esta tendencia consiste en ignorar el papel que desempeñan las condiciones sociales de la vida en sociedad. Sobrestimaron, de manera errónea, el papel de los factores psicológicos en la determinación de los fenómenos sociales.

**Por su parte, la tendencia sociológica:** al explicar las causas de las transformaciones sociales, consideraba de manera mecánica e inadecuada el papel de los factores sociales. Durante esta etapa se desarrollaron las tres corrientes consideradas como las raíces de la psicología social burguesa: la psicología de los pueblos, la psicología de las masas y las teorías del instinto.

- ∇ Psicología de los pueblos: se desarrolló en Alemania y tuvo su más destacado exponente en W. Wundt. Para este autor, la tarea de la psicología social debía ser el estudio de la psicología de los pueblos mediante el idioma, los mitos y las costumbres.

Aquí Wundt decía que se trataba de comprender la naturaleza del “espíritu del pueblo” y de sus actos, e indagar por las razones del origen, desarrollo y desaparición de lo que se consideraba como rasgos característicos del pueblo.

- ▽ Psicología de las masas: se desarrolló en Francia e Italia entre sus principales representantes se encuentran Gabriel Tarde y Gustave Le Bon, ambos influidos por la psiquiatría de Charcot, en especial por sus estudios acerca de la sugestión e hipnosis.

Le Bon (Citado por Bello, et al. 2001, p. 8) consideraba la psicología de las masas el objetivo fundamental de la psicología social. Argumentaba que a las masas les eran inherentes características tales como la irracionalidad y la inclinación hacia las formas inconscientes de la conducta bajo la influencia de la sugestión y el contagio.

Según Tarde (Citado por Bello, et al. 2001, p. 8), para la comprensión de todas las formas de la conducta colectiva era necesario estudiar, ante todo la psiquis del individuo. Consideraba un error atribuir a la colectividad el honor del Progreso humano, pues cualquier iniciativa fecunda parte de un pensamiento individual independiente y fuerte. Para él las masas tienen como características la irracionalidad, desorganización e incapacidad, las cuales no se presentan en el hombre individual.

Estos autores alegaban la incapacidad de las masas para crear orden social, y esta posibilidad se reservaba solo a la "elite" o las personalidades sobresalientes. El término masa hace referencia al proletariado, al que se le quiere negar la capacidad de dirigir la sociedad; a elite es la burguesía y estos autores afirman que solo esta puede dirigir.

- ▽ Teorías del instinto: Poseen también una orientación individualista y señalaron el significado primordial de la investigación de la psicología individual para la comprensión de la conducta social.

Esta orientación se desarrolló básicamente en Estados Unidos a partir de W. Mc Dougall. En esencial planteaba que las “fuerzas impulsoras” que rigen la conducta del hombre son instintos; es decir, disposiciones psicofísicas, canales fijados de manera hereditaria para la descarga de la energía nerviosa.

Para este autor, debe encontrarse en las fuerzas instintivas innatas la causa verdadera y definitiva de la conducta social.

Como se logra observar, los representantes e las distintas corrientes de la etapa descriptiva diferían en cuanto al objeto de la psicología social, uno decía el alma del pueblo, otros las multitudes, otro que las personalidades sobresalientes y finalmente que los istintos congénitos. Pero algo si tenían en común y era la interpretación irracional de la conducta humana.

Para definir la psicología social es necesario partir de tres principios señalados por Kuzmiz (Citado por Bello, et al. P.15)

**Principio de condicionamiento de la psiquis humana:** Según este no existen procesos psíquicos condicionados sólo biológica o socialmente. Cualquier propiedad y proceso psicológico está, en una u otra medida, condicionado por muchos factores, de los cuales los más importantes para la psiquis son las condiciones sociohistóricas.

**Principio del desarrollo:** De acuerdo con este, la formación y desarrollo de los fenómenos sociopsicológicos tienen lugar a través de la interacción del hombre con el medio social. Es decir, los fenómenos sociopsicológicos son el resultado del contacto directo de los hombres en grupos y comunidades.

**Principio de la comunicación:** Señala que la comunicación entre las personas es el factor primordial en la formación de su psiquismo y el metro y el medio de

manifestación de todas las posibilidades y particularidades individuales de cada hombre. La relación psíquica entre los hombres comprende las simpatías, antipatías, la relación mediante el lenguaje, la apreciación del hombre por el hombre, y todo esto es dominio de la psicología social.

A partir de las consideraciones anteriores, el objeto de la psicología social es, de acuerdo con kuzmin, el estudio de las leyes de los fenómenos psicológicos que surgen en las condiciones de vida y actividad de las diversas colectividades. A su juicio, la psicología social estudia cómo cambian la sensibilidad, la percepción, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, las emociones, la voluntad, el carácter las aptitudes, según el hombre actúe de manera aislada o en colectivo.

Más recientemente el propio kuzmin lo define como el estudio de la personalidad, determinada por las condiciones de vida y por la relación con los demás.

Según Bello (2001, p.16) El objeto de la psicología social consiste en el estudio de las regularidades psicosociales del proceso de organización y dinámica grupal; de las peculiaridades que asume el reflejo de dicho proceso en la estructura de la personalidad; así como el estudio de los mecanismos de influencia en el individuo y sobre las diversas comunidades de personas mediante la utilización de diversos medios.

Es decir, debe tenerse presente que la psicología social estudia las diferentes formas de comunicación colectiva y de influencia mutua.



## CONCLUSIÓN

Se trató de escudriñar uno de los factores que considero fundamentales en el desarrollo de relaciones tóxicas. Y digo se trató porque se abarcaron puntos precisos para llegar a esta investigación ya que existe demasiada información que harían este tema demasiado amplio.

La presente tesina tuvo como objetivo el analizar cómo es que los patrones disfuncionales en la familia afectan las relaciones de pareja, el escudriñar cuáles son los efectos negativos de una familia tóxica, una familia que no deja crecer, que no deja avanzar y que por el contrario en lugar de ser una familia positiva en la cual el individuo crezca con una personalidad segura y fuerte, se hace todo lo contrario.

Para poder demostrar los efectos que causa la familia se tuvo que hacer una revisión de varios libros, de artículos que nos diera un parámetro de cómo es que los patrones en la familia se van repitiendo a lo largo de la vida de un individuo y como afecta de manera personal y de pareja.

Dentro de esta investigación se observó que efectivamente la familia es un punto crucial en el desarrollo de la persona. Es el primer entorno, el primer grupo de socialización, en dónde el individuo va forjando su personalidad su desarrollo. Y es donde toma fuerza para poder ser un individuo con una autoestima sana, con seguridad en su persona.

Desafortunadamente no todas las familias son “sanas” o se preocupan por el crecimiento de sus integrantes, tratan de educar de acuerdo a cómo fueron educados,

muchas de las ocasiones este tipo de educación son patrones repetitivos, patrones que difícilmente se pueden romper o que las personas no son conscientes de que están repitiendo un patrón; entonces lo repiten, lo que sucede después con estos patrones disfuncionales es que van afectando el entorno de las personas, son personas infelices y aceptan esa situación.

Para muchas personas el desarrollo personal no es un tema tan importante, no es un tema que tenga un valor en una familia, es decir la familia no tiene una preocupación por las cuestiones emocionales, por las cuestiones de crecimiento de desarrollo de superación; más bien se enfocan a lo que es una manutención, el tener que comer, donde vivir, se enfocan a unas necesidades básicas, no se fijan más allá de su desarrollo y por lo tanto no son conscientes de que muchas de las ocasiones están cometiendo algunos errores que pueden afectar en un futuro. Cabe mencionar que no todas las familias son así, hay familias que si se preocupan por la cuestión emocional y tratan de ayudar al integrante a superarse y desarrollarse mejor.

De qué manera pueden afectar en el futuro este tipo de situaciones, cómo se menciona a lo largo de este trabajo una de las maneras en que puede afectar negativamente es en la relación de pareja. Una relación de pareja lo que busca o pretende es compartir momentos saludables, momentos de crecimiento, momentos de desarrollo de ambos y por traer un patrón insano consigo, de su familia ocasiona que en muchas de las ocasiones las relaciones no funcione del todo bien.

Se ven afectadas por estos patrones repetitivos por estos patrones que no se han logrado romper y desafortunadamente no sé es consciente a veces de esto y ocasiona que las personas acepten una relación tóxica, una relación donde aceptan migajas de amor, dónde aceptan estos maltratos y aceptan que la otra persona las domine; porque es algo que vivieron en casa, es algo que se acostumbraron a ver, por

esa razón esa persona está acostumbrada a ese tipo de relación y que no tiene inconveniente en estar nuevamente en una relación así, sino que acepta esa situación y difícilmente la sueltan.

Durante la realización de este trabajo se fue buscando información sobre lo que son las relaciones humanas, las relaciones sociales. Cuáles son los tipos de relaciones que se deberían de llevar, los tipos de relaciones más adecuados para un desarrollo óptimo en la persona, pero desafortunadamente desde mi experiencia no logré recopilar bastante información sobre las relaciones positivas. No hay demasiado material que hable sobre cómo es una relación positiva, cuáles serían los elementos, como enfocarte para mejorar una relación, una guía práctica para mejorar.

Hay abundancia de información sobre las relaciones tóxicas, sobre los problemas familiares, sobre relaciones de pareja y concretamente que exista información sobre cómo son las relaciones positivas es muy escasa, solamente se logró encontrar una referencia sobre este punto, que creó crucial para poder redireccionar a la persona a concientizar en cómo debe ser una relación sin verse enganchada a este tipo de relaciones tóxicas; en las cuales muchas veces se cree normal muchas veces se dice que esta persona es así y algún día va a cambiar, y desafortunadamente no es así.

Hay otro tipo de vida, otro tipo de relación, se puede romper con estos patrones siempre y cuando se hagan conscientes y se desee hacerlo.

## REFERENCIAS

Aguirre, E. (2015) Distorsiones cognitivas y su influencia en las relaciones afectivas de pareja en adolescentes.

Bedoya, J., Dávila S., Tapias S., Salazar Y., (2016) Vida en pareja porque te quiero te maltrato revista poiesis.

Bello Z., Casales J., (2001) Psicología social primera edición, Ed. Félix Varela: La Habana

Bléger J., (1968) psicología de la conducta. 1ª ed. Buenos Aires

Clavijo A. (2011) Crisis familia y psicoterapia. Ed. Esimed: la Habana

Fernández, J. (1990) La comunicación en las relaciones humanas. editorial trillas: México

Guillem, M. (1993) Aproximaciones a la psicoterapia una introducción a los tratamientos psicológicos. Ed. Paidós Ibérica: Barcelona.

Malagón, J., Monroy, N. (2016) Descripción de las relaciones de pareja desde la perdurabilidad en adultos jóvenes en la ciudad de Bogotá Colombia.

Martínez, A., Recuperado el 18 de julio de 2019. Psicología en positivo ¿Qué son las relaciones positivas? <https://www.antonimartinezpsicologo.com/definicion-relaciones-positivas>.

Medina, B., Reyes García C., Villar Zepeda M. (2009) La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal una visión gestáltica. Revista Mal-estar subjetividades Universidad de fortaleza: Brasil.

Moyano (2014) Relaciones sociales en contextos organizacionales. Universidad del Rosario.

Naranjo, M. (2008) Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. Revista electrónica vol. 8 Costa Rica.

Olmedo, S. (2016), Detox emocional. Barcelona España.

Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2002), Desarrollo humano. 8ª ed. Colombia.

Paredes, L. (S/F) Relaciones interpersonales en el bienestar laboral. Boletín informativo CEI 4 Universidad Mariana.

Puma, A., (2018) Desempeño en la atención al cliente en la empresa publica de servivios municipales del canton Antonio Ante en el año 2016. Ibarra.

Rives, E. (1974) Técnicas de modificación de conducta su aplicación al retardo en el desarrollo. 2ª ed. Trillas: México.

Sánchez, P. (2008) Psicología clínica. Ed. El manual moderno: México

Satir, V. (1991) Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Ed. Librería con Cesarman: México.

Stingo, N., Toro, E., Espiño, G., Zazzi, M., (2016) Diccionario de psiquiatría y psicología forense. 1ª Ed. Buenos Aires Polemos.

Tenorio, N. (2010) ¿Qué tan modernos somos? El amor y la relación de pareja en el México contemporáneo. Ciencias UNAM.

Worchel, S., Shebilske, W., (1998) Psicología fundamentos y aplicaciones. 5ª Ed. Prentice Hall: Iberia Madrid.

Yáñez, C., (2019) Patrones de interacción familiar y su repetición en las relaciones de pareja recuperado el 21 de julio del 2019.