



Revista de Divulgación
Crisis y Retos en la Familia y Pareja

CRISIS Y RETOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA



ISSN 2992-8214

Vol. I No. I

Enero - Junio 2019

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México



Copyright: © 2019 Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja Esta es una revista de acceso abierto distribuida bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional, por lo que su contenido gráfico y escrito se puede compartir, copiar y redistribuir total o parcialmente sin necesidad de permiso expreso de sus creadores con la única condición de que no se puede usar con fines directamente comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración. La única condición es que se cite la fuente con referencia a la Revista y a sus creadores.

Las imágenes de las secciones y cubiertas de los manuscritos de la revista fueron cortesía de Pixabay

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019>

La Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México a través del Grupo de Investigación en Procesos Psicológicos y Sociales (GIPPS) y la Residencia en Terapia Familiar de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, Avenida de los Barrios No 1, Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, C.P. 54090, Estado de México; teléfono: 5623-1333 ext. 39855, <http://cued.unam.mx/revistas/index.php/RRDCR>. Editor: Dr. Ricardo Sánchez Medina. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No.04-2022-071315295100-102, ISSN: 2992-8214, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número Dr. Ricardo Sánchez Medina, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Avenida de los Barrios No 1, Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, C.P. 54090, Estado de México. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

DIRECTORIO

EDITOR GENERAL

DR. RICARDO SÁNCHEZ MEDINA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

EDITORA ASOCIADA

MTRA. OFELIA DESATNIK MIECHIMSKY
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

EDITORES EJECUTIVOS

MTRA. CONSUELO RUBI ROSALES PIÑA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DR. DAVID JAVIER ENRÍQUEZ-NEGRETE
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. ESPERANZA GUARNEROS-REYES
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

EDITORES TÉCNICOS

LIC. ARGENIS JOSUÉ ESPINOZA-ZEPEDA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

LIC. BÁRBARA BRENDA LEÓN JURADO
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

LIC. DULCE MARIA VELASCO HERNÁNDEZ
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

CONSEJO EDITORIAL

DR. ARTURO SILVA-RODRÍGUEZ
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

LIC. BLANCA DELIA ARIAS GARCÍA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DR. ENRIQUE BERRA-RUIZ
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA, ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD |
MÉXICO

MTRA. LAURA EDITH PEREZ LABORDE
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. SANDRA MUÑOZ-MALDONADO
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. MARCELA RÁBAGO DE ÁVILA,
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT | MÉXICO

DRA. SILVIA SUSANA ROBLES MONTIJO
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DR. VÍCTOR RODRÍGUEZ PÉREZ
CLÍNICA ESPECIALIZADA CONDESA, SSA | MÉXICO

COMITÉ EDITORIAL

DR. ALEXIS IBARRA MARTÍNEZ

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

MTRA. ANA MAGDALENA OLGUÍN ÁNGELES

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL, CICS SANTO TOMÁS | MÉXICO

MTRA. CARMEN SUSANA GONZALEZ MONTOYA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. GEORGINA CASTILLO CASTAÑEDA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT | MÉXICO

DRA. IRIS XÓCHITL GALICIA MOYEDA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

MTRA. LÍA LOURDES MÁRQUEZ PÉREZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT | MÉXICO

MTRA. LIGIA ESTHER TORRES BURGOS

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. LUCÍA PÉREZ SÁNCHEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT | MÉXICO

DRA. MA. DE LOURDES MARTÍNEZ CERDA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SAN LUIS POTOSÍ | MÉXICO

DRA. MARLA NAIVÍ TOIBER RODRÍGUEZ

CLÍNICA ESPECIALIZADA CONDESA, SSA | MÉXICO

MTRA. NALLELI MARÍA CEDILLO MORALES

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

DRA. NÉLIDA PADILLA-GÁMEZ

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

MTRO. OSCAR IVÁN NEGRETE-RODRÍGUEZ

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FES-IZTACALA | MÉXICO

CONTENIDO



06

INVESTIGACIÓN

¿De qué temas sexuales hablan y cómo negocian el uso del condón hombres que tienen sexo con hombres?

Mtra. Consuelo Rubí Rosales Piña

11

ANÁLISIS

El amor en los tiempos del whatsapp: Reflexiones sobre la comunicación en la pareja.

Mtra. Laura Edith Pérez Laborde

18

ENTREVISTA

Retos y dilemas en las relaciones de pareja

Dr. Rolando Díaz-Loving

25

ESTUDIO DE CASO

Violencia hacia la mujer y divorcio.
Estudio de caso

Mtr. José Rafael Alvarado Navarro

Mtra. Sonia Jiménez Tovar

32

RECOMENDACIONES

¿Qué hacer para tener una buena relación de pareja?

Mtra. María Yolanda Aguirre Gómez





Revista de Divulgación
Crisis y Retos en la Familia y Pareja

vol. 1 | no. 1 | 2019

DESAFIOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

PRESENTACIÓN DEL NÚMERO



La Revista REDES. Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja surge como una iniciativa del Grupo de Investigación en Procesos Psicológicos y Sociales (GIPPS) en conjunto con la Residencia en Terapia Familiar del Programa de Maestría en Psicología, ambos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México. La cual presentará dos números al año en formato digital, siendo sus objetivos:

1. Difundir al público general información sobre el estudio de problemáticas sociales y de la salud, en un lenguaje comprensible, con sustento científico derivado de investigación aplicada y de la sistematización de la práctica en el campo profesional, que permita a los lectores tener un punto de referencia.
2. Fomentar, generar y desarrollar el conocimiento transdisciplinario entre las distintas áreas que comprenden al campo de estudio de las ciencias sociales, de la salud y de las humanidades; para ofrecer al lector diferentes puntos de vista de acuerdo con los campos de trabajo de una temática.

Si bien toda persona atraviesa por diferentes crisis, quisimos centrar este primer número en los desafíos que enfrentan las parejas, de tal forma que a lo largo de los diferentes números se irán abordando diversos temas que permitan al lector contar con herramientas de apoyo, ya sea para generar líneas de investigación o para obtener recomendaciones que puedan aplicar en su vida.

La revista se divide en cinco secciones; en este primer número se presenta un manuscrito por cada una de ellas, en la sección de investigación la Mtra. Consuelo Rubi Rosales Piña presenta un trabajo realizado en hombres que tienen sexo con hombres centrado en la comunicación y negociación del uso del condón, de tal forma que brinda un panorama de qué hacen los hombres en su relación de pareja.

En la sección de análisis, la Mtra. Laura Edith Pérez Laborde presenta cómo en los tiempos actuales el uso de Whatsapp impacta en la comunicación en la pareja y que puede traer muchos retos en términos de cómo interpretar los mensajes que se transmiten y que se reciben.

En la sección de entrevista, el Dr. David J. Enríquez Negrete entrevista al Dr. Rolando Díaz-Loving, quien es un investigador con reconocimiento nacional e internacional con una amplia trayectoria académica; la entrevista está centrada en los retos y dilemas en las relaciones de pareja, en donde presenta un panorama general y los principales resultados obtenidos de sus investigaciones.

En la sección de estudio de caso, se muestra el caso de violencia que sufrió una mujer en su relación de pareja; este trabajo fue realizado por el Mtro. José Rafael Alvarado Navarro y la Mtra. Sonia Jiménez Tovar quienes exponen el fenómeno de la violencia y cómo el proceso terapéutico ayuda a que las mujeres puedan hacer frente a esta situación y frenar actos de violencia. Por último, en la sección de recomendaciones, la Mtra. María Yolanda Aguirre Gómez da sugerencias de qué hacer para tener una buena relación de pareja.

Dr. Ricardo Sánchez Medina
EDITOR GENERAL

¿DE QUÉ TEMAS SEXUALES HABLAN Y CÓMO NEGOCIAN EL USO DEL CONDÓN HOMBRES QUE TIENEN SEXO CON HOMBRES?

Consuelo Rubi Rosales Piña

Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo identificar en una muestra de hombres que tienen sexo con hombres los temas sexuales de los cuales hablan con su pareja, así como que acciones realizan para negociar el uso del condón en sus relaciones sexuales. Los resultados comparan las respuestas de tres grupos de hombres que tienen sexo con hombres en términos de su orientación sexual (heterosexual, homosexual y bisexual). De forma general se encontró que aún cuando todos pueden estar en riesgo de contagio de una ITS o de VIH, no todos perciben dicho riesgo, especialmente los de orientación heterosexual. Derivado de los resultados, se propone para futuras investigaciones sensibilizar sobre la percepción de riesgo en relación con su orientación sexual, atendiendo las creencias, necesidades particulares y contextuales que atraviesa cada grupo.

Palabras clave: negociación, comunicación, orientación sexual

De acuerdo con el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA ([ONUSIDA], 2018) uno de los contextos que incrementa el riesgo de infección por VIH se encuentra en hombres que tienen sexo con hombres, lo cual no tiene nada que ver con la orientación sexual que tengan, sino más bien con el tipo de práctica sexual que realizan. Si bien abordar el tema de la prevención del VIH es sumamente complejo por la gran diversidad de factores que se encuentran presentes (Sánchez & Rosales, 2017), es cierto que la dinámica que se da en la relación de pareja tiene un rol importante en el comportamiento sexual (Hart et. al, 2016).

Sobre este punto se ha investigado cómo la comunicación que se establece con la pareja se asocia, ya sea con conductas sexuales preventivas o de riesgo, por ejemplo, se encuentra que quienes hablan con su pareja y negocian el uso del condón será más probable que lo usen en sus relaciones sexuales (Camilleri, Kohut & Fisher, 2015).



INVESTIGACIÓN

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.229.6-10>



Sin embargo, también se ha encontrado que la orientación sexual se asocia con más conductas de riesgo, por ejemplo, homosexuales y bisexuales tienden a percibirse más en riesgo y a pesar de ello no protegerse en sus relaciones sexuales (Lowry, Dunville, Robin & Kann, 2017).

En resumen, cuando las personas hablan con su pareja sobre temas sexuales y negocian el uso del condón tienen mayor probabilidad de usarlo en sus relaciones sexuales, sin embargo, la orientación sexual permea lo que puede o no hacer un hombre en su vida sexual, en términos generales se ha encontrado que para los hombres no es importante la salud sexual (Fernández-Dávila, 2015; Ochoa-Marin & Vásquez-Salazar, 2012), pero percibirse como homosexual o bisexual los expone a situaciones de riesgo (Goldenberg et al., 2017). Derivado de estas dos premisas, surge la pregunta ¿en los hombres que tienen sexo con hombres cuál es la diferencia entre los temas que hablan y sobre cómo negocian el uso del condón con su pareja?, esto con la finalidad de contar con indicadores para generar talleres para promover la salud sexual y reducir el riesgo de infección por VIH.

Con base en lo anterior, el objetivo de la presente investigación fue analizar en una muestra de hombres que tienen sexo con hombres los temas sexuales que hablan con su pareja, así como lo que hacen para negociar el uso del condón.



¿Cómo se llevo a cabo la investigación?

A través de un portal Web dirigido a la comunidad LGBT se trabajó con 195 hombres que reportaron tener relaciones sexuales con hombres y ser solteros; 65 mencionaron tener una orientación sexual heterosexual (24 años en promedio), 70 homosexual (25 años en promedio) y 60 bisexual (22 años en promedio). Se utilizó la estrategia de Redes Semánticas Naturales Modificadas de Reyes-Lagunes (1993), en donde se les preguntó sobre los temas que ellos hablaban con su pareja y sobre la negociación del uso del condón, se les pidió que mencionaran lo primero que se les venía a la mente a través de un listado de palabras y que después las numeraran en orden de importancia, a partir de una serie de análisis se obtuvieron las palabras que los participantes consideraron más importantes. A todos ellos se les mencionó que la información proporcionada sería confidencial, es decir, que nadie tendría forma de identificarlos, por lo que se les solicitaba respondieran lo más sincero posible.

¿Qué se encontró?

Sobre la comunicación acerca de temas sexuales con la pareja se encontró que quienes tienen una orientación heterosexual los principales temas de los que hablan son: sexo, amor, placer, enfermedad e inclusive mencionan temas relacionados con la anticoncepción y el embarazo; los homosexuales, sus principales palabras también son sexo, amor y placer, además mencionan condón y educación, e incorporan temas como tabú, salud e ITS; mientras que los hombres bisexuales sus principales palabras son sexo, enfermedad, amor y placer, y ellos incorporan temas como tabú y embarazo, que también se encuentran en las palabras de los hombres con una orientación homo o hetero. En la tabla 1 se presentan los temas en orden de importancia para cada grupo.

Tabla 1. Comparación de las palabras definidoras de comunicación de temas sexuales con la pareja

Heterosexuales:	Homosexuales:	Bisexuales
Sexo	Sexo	Sexo
Amor	Amor	Enfermedad
Placer	Condón	Amor
Enfermedad	Placer	Placer
Pareja	Educación	Educación
Importante	Tabú	Tabú
Condón	Importancia	Condón
Educación	Salud	Responsabilidad
Embarazo	ITS	Pareja
Responsabilidad	Pareja	Importante
Información	Información	embarazo
Salud	Coito	
Protección	Genitales	
Anticonceptivo		

En cuanto a la negociación del uso del condón, aquellos con una orientación sexual heterosexual mencionan que lo hablan, que no hacen nada, se centran sobre su uso como prevención de embarazo, aquellos con una orientación homosexual mencionan términos como hablar, confianza, seguridad y salud, aunque en menor medida también consideran que no hacen nada. Por otro lado, aquellos hombres bisexuales mencionan comunicación, higiene, seguridad, confianza y precaución; un menor porcentaje lo percibe como algo que no hacen (nada) en comparación con los hetero y homo. Se presentan en la tabla 2 las palabras asociadas en orden de importancia para cada grupo que mencionan los participantes.

Tabla 2. Negociación del uso de condón.

Heterosexuales:	Homosexuales:	Bisexuales
Hablamos	Hablar	Comunicación
Nada	Confianza	Higiene
Plática	Seguridad	Seguridad
Prevención	Salud	Confianza
Embarazo	Nada	Precaución
Salud	Amor	Diálogo
Seguridad	Plática	Salud
Comunicación	Dialogar	Negociación
Usar	Comunicación	Platicar
Cuidado	Convencer	Amor
Confianza	Usarlo	Comprar
Planeación	Prevención	Usarlo
Placer	Acordar	Métodos
Acordar	Respetar	Enfermedades
Siempre	cuidado	Nada
Respeto		Fidelidad
Responsabilidad		

¿Qué se puede concluir?

Hablar con la pareja no es un tema fácil de abordar, y mucho menos cuando se trata de sexualidad, esto debido a que estamos rodeados de ideas y creencias estereotipadas que nos van indicando a hombres y mujeres qué debemos y cómo debemos hacer las cosas (Sánchez & Enríquez, 2017).

Respecto a la comunicación sobre temas sexuales con la pareja, se ha encontrado que son los hombres quienes facilitan más la comunicación, en comparación con las mujeres; y en el caso particular de los hombres es el uso del condón en las relaciones sexuales el tema más recurrente (Camilleri, Kohut & Fisher, 2015). Estos hallazgos nos permiten identificar de qué hablan los hombres con sus parejas, para que con base en ello se tengan indicadores que ayuden al diseño de talleres orientados para promover el uso del condón en las relaciones sexuales.

En esta investigación, se encontró que los heterosexuales hablan sobre temas centrados en tener relaciones sexuales y en la prevención del embarazo, dejando de lado la infección por VIH, esto es relevante debido a que a los hombres que se evaluaron tienen como característica tener relaciones sexuales con mujeres, de tal forma que se sigue percibiendo que sólo los homosexuales son quienes se infectan y esto no es así (Goldenberg, Finneran, Sullivan, Andes & Stephenson, 2017), el riesgo de infección es independiente de la orientación sexual. Por otro lado, si bien los homosexuales consideran temas relacionados con la salud y la prevención de VIH, surge la pregunta sobre si esto se relaciona con el uso del condón en relaciones sexuales, qué tanto hablar de ello se conecta con prevenir el riesgo de infección o más bien sólo es un tema del que se “debe”

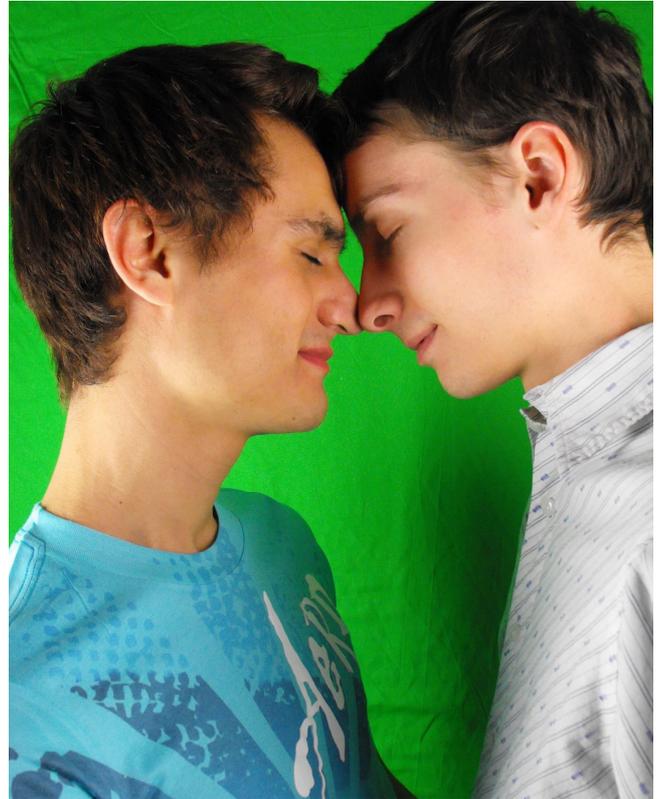
En el caso de las personas bisexuales, se encuentra que incorporan en sus temas de conversación, aquellos orientados a la prevención de embarazos, así como de infecciones, aunque enfermedades fue una de las principales palabras que ellos mencionaron. Retomando el análisis de los tres grupos y de acuerdo con Lowry et al (2017) hay una relación entre la percepción de riesgo y la orientación sexual; permeando los temas de los que hablan con sus parejas. En lo que respecta a la negociación del uso del condón, se encontró que aquellos con una orientación sexual heterosexual no lo hacen, en comparación con los otros hombres, esto es relevante, si desde los temas que ellos mencionan que hablan consideran aspectos centrados en el embarazo, lo que se podría suponer es que perciben al condón como un método de prevención de embarazo y por lo tanto usan otro método, como pastillas anticonceptivas; por lo que no se consideran en riesgo de infección por VIH.

En cambio, para las personas homosexuales la negociación del uso del condón implica confianza, salud y seguridad, aspecto que puede ayudar a que sea más probable que lo usen en sus relaciones sexuales; aunque se ha encontrado en otras investigaciones que a pesar de esto no lo utilizan (Lowry et al., 2017). En el caso de las personas bisexuales, si bien es menor el porcentaje que piensa que no es necesario el uso del condón, si consideran que es higiénico, seguro y precavido; por lo cual es necesario analizar ¿qué razones tiene una persona para usar condón en sus relaciones sexuales?, ¿cómo la orientación sexual cambia o modifica esas razones?, y por último ¿cómo le hacen para negociar el uso del condón y qué resultado obtienen.

En resumen las conclusiones de este estudio son que en función de la orientación sexual la percepción de estar en riesgo de contagio de VIH cambia, lo cual impacta en los temas que hablan con sus parejas y por otro la negociación del uso del condón; Para continuar promoviendo el uso efectivo del condón en poblaciones que se tiene conocimiento están en mayor riesgo, como son los hombres que tienen sexo con hombres, se propone crear talleres que promuevan la salud sexual considerando estas diferencias referentes a la orientación sexual para atender dichas particularidades y necesidades de cada población.

REFERENCIAS

- Camilleri M., Kohut T. & Fisher W. (2015). Condom use behavioral skills mediate the relationship between condom use motivation and condom use behavior among Young adult heterosexual males: An information – Motivation – skills analysis. *The Canadian Journal of Sexuality, 24*(2), 131-140.
- Fernández-Dávila, P. (2015). ¿Por qué hay algunos hombres que tienen sexo con hombres que no están usando el condón? *Revista multidisciplinar del SIDA, 1*(6), 25-33.
- Goldenberg, T., Finneran, C., Sullivan, P. S., Andes, L. K., & Stephenson, R. (2017). "I consider being gay a very high risk factor": How Perceptions of a Partner's Sexual Identity Influence Perceptions of HIV Risk Among Gay and Bisexual Men. *Sexuality Research and Social Policy, 14*(1), 32-41.
- Hart, A. T., Stratton, N., Coleman, A. T., Wilson, A. H., Simpson, H. S., Julien, E. R., et al. (2016). A pilot trial of a sexual health counseling intervention for HIV-positive gay and bisexual men who report anal sex without condoms. *Plos One, 11*(4), 379-384. Doi:10.1016/j.amepre.2016.10.008
- Ochoa-Marin, S. & Vásquez-Salazar, E. (2012). Salud sexual y reproductiva en hombres. *Revista de Salud Pública, 14*(1), 15-27.
- Reyes-Lagunes, I. (1993). Redes semánticas para la construcción de instrumentos. *Revista de Psicología Social y Personalidad, IX*(1), 83-99.



- Sánchez, R. & Rosales, R. (2017). Modelo ecológico aplicado al campo de la salud sexual. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social, 3*(2), 120-132.
- Sánchez, R., & Enríquez, D. (2017). Validación de la escala de estereotipos de género en el comportamiento sexual de riesgo en hombres privados de la libertad. *European Journal of Health Research, 3*(2), 127-136.

Agradecimiento

Investigación realizada gracias al Programa UNAM-PAPIIT IN309719

Recibido: 2 de mayo de 2019

Aceptado: 24 de junio de 2019

Cita recomendada:

Rosales, R. (2019). ¿De qué temas sexuales hablan y cómo negocian el uso del condón hombres que tienen sexo con hombres? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja, 1*(1), 6-10. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.229.6-10>

EL AMOR EN LOS TIEMPOS DEL WHATSAPP: REFLEXIONES SOBRE LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

Laura Edith Pérez Laborde

Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

En este artículo abordaremos la comunicación en la relación de pareja como un aspecto fundamental que media su interacción cotidiana y, por ello, puede convertirse en la principal fuente de conflictos ya que cada mensaje que se recibe es interpretado a partir de la forma que en se entiende y eso no necesariamente implica que así sea. Particularmente, la expresión del afecto puede resultar complicada porque cada persona experimenta y expresa las emociones de un modo único que no siempre coincide con lo que el otro desea y le hace sentir querido, lo cual suele convertirse en un conflicto que puede llevar a la ruptura. Para abordar el tema se utiliza como analogía el intercambio de mensajes en whatsapp.

Palabras clave: comunicación en la pareja, expresión de emociones, amor en la pareja

“ El hecho de que alguien no te ame como tú quieras, no significa que no te ame con todo su ser ”

(Gabriel García Márquez, *El amor en los tiempos del cólera*).

En su libro *El amor en los tiempos del cólera*, el escritor colombiano Gabriel García Márquez nos regala la imagen de un hombre, Florentino Ariza, que experimenta un amor tan intenso que su cuerpo no puede contenerlo, que le desborda hasta la fiebre, la incapacidad para comer y le hace delirar, de tal modo que, quienes le observan, aseguran que ha contraído cólera. En este delirio amoroso escribe infinitos borradores de las cartas que entregará a su amada intentando estar seguro de que las palabras que le llegarán reflejan la dimensión de sus sentimientos y deseos; sin otro medio para comunicarse, las cartas que intercambian son, por sí mismas, su relación y, al mismo tiempo, la historia de ésta.



ANÁLISIS

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.228.11-17>

El cuidado y sinceridad que este enamorado pone en cada palabra que queda escrita no siempre causan el efecto que busca; las cartas que recibe de su amada, Fermina Daza, llenas de palabras amorosas y esperanzadas, no siempre fueron escritas desde el corazón.

Cuando hablamos de relaciones de pareja, quizá uno de los aspectos más complejos es el que tiene que ver con la comunicación de las propias emociones y la interpretación que hacemos sobre las de la otra persona; en el caso de los protagonistas de esta novela ambos expresaron un amor trascendente y enorme a través de sus cartas, pero ella, inicialmente, no sentía eso y usaba sus palabras para alentar el amor de él porque le resultaba motivante la experiencia y no porque estuviera enamorada; para él, las cartas eran la evidencia del amor que ella le tenía y que corroboraba en el intercambio furtivo de miradas mientras ella caminaba por la calle acompañada de su chaperona, aunque se negaba a un encuentro.

Así que él sentía su amor correspondido, no sólo por lo que decían las cartas, sino porque ella leía las suyas y tenía la disposición para contestarlas, además, retando la autoridad de su padre, cruzaba miradas con él y notaba su presencia; no estaba equivocado, ella mostraba interés hacia lo que él le proponía. El error era asumir que las palabras que expresaba eran un retrato de sus emociones y que el intercambio de miradas estaba motivado en el mismo anhelo; al ignorar la negativa de ella a un encuentro, dejó de ver la otra parte de mensaje de ella: me interesa esto que hay entre nosotros, pero no lo suficiente como para lidiar con los obstáculos que se interponen.

En esta trama podemos ver claramente que lo que se comunica a través de las palabras y de las acciones puede estar enviando un mensaje con cierta intención y ésta puede ser interpretada de forma equivocada porque la comunicación fluye a través de diversos canales que no siempre tienen el mismo curso, incluso pueden ir en corrientes inversas, como lo fue en este caso.

Sobre la comunicación en la pareja

Antes de abordar el tema del amor en la pareja, es indispensable comenzar revisando el de la comunicación. Con mucha frecuencia, las parejas que llegan a terapia plantean que sus conflictos se deben a la falta de comunicación y luego hacen una narración sobre complejas interacciones e interpretaciones sobre las conductas de cada quien, lo cual se expone como evidencia de eso que falta.

La comunicación en realidad no es algo que pueda faltar. De acuerdo con Watzlawick, Bavin y Jackson (1987), todo lo que se hace y lo que no se hace comunica algo a los demás, de modo que no es posible no comunicar; los mensajes se envían y reciben a través del lenguaje y la expresión corporal pero también tienen un aspecto relacional, de significado y contextual que les da sentido, los ordena y clasifica; una misma frase como: *sería bueno que escuches lo que te están diciendo* significa cosas distintas cuando la usamos en el contexto de una negociación laboral, en una charla de amigos o en medio de una discusión de pareja y produce reacciones distintas, es decir, se interpreta diferente; de manera que no son las palabras solamente las que envían un mensaje sino a quien se las decimos, cómo, dónde, cuándo y para qué.

También comunicamos sin usar una sola palabra, por ejemplo, podemos guardar silencio y mirar fijamente a quien nos está haciendo un reclamo y esas son dos conductas que dicen algo, que son percibidas por la otra persona e interpretadas por ella.



Partiendo de estas ideas entenderemos que lo que aquella pareja interpreta como una falta de comunicación, porque uno de los dos no dijo nada o lo que dijo no ayudó a resolver, en realidad es un problema que se vincula con la incapacidad para entender y conectarse con lo que la otra persona está, de hecho, comunicando y para dimensionarlo de forma justa respecto a su relación como pareja, sus expectativas, sus dinámicas de interacción, sus necesidades como pareja e individuales y sus maneras de expresar sus emociones. Puede ser que el silencio se deba a que esa persona no desea hacer más grande el conflicto y en ello hay una intención de cuidado hacia la relación, o bien podría ser que esté pensando en lo que le dicen y no sepa aún qué responder porque no quiere decir algo que dañe su relación o lastime a su pareja; en cualquiera de los dos casos podría tratarse de una acción amorosa, que la otra persona interpreta como todo lo opuesto, como un desafío o como indiferencia.

Sobre el amor en la pareja

El amor en particular es un tema que, casi necesariamente en nuestra cultura, transversaliza la relación de pareja porque, la mayoría de las veces, se argumenta como la principal razón para constituirse como tal, pero el amor es un sentimiento imposible de definir y expresar genéricamente. Al respecto Mora, et al. (2017) afirman que "el amor no necesita de explicaciones, pues entre más se trata de entender más advierte que no es como se suponía. Entonces el amor es una construcción que realiza la pareja a través de su permanencia, necesidad y deseo" (p.63).

De acuerdo con esta definición, cada pareja construye el amor que les une así como el lenguaje con el que van a expresárselo mutuamente. A través de lo que se va compartiendo, inadvertidamente, se desarrollan formas de interacción en las que cada uno ajusta sus expresiones amorosas a partir de cómo percibe que son recibidas y, deseablemente, vamos aprendiendo a entender las formas de entregar el amor que tiene el otro ¡Muy simple!, ¿o no?.

En realidad este proceso no es nada sencillo y, en muchos casos, resulta una misión imposible generando conflictos que llevan a la ruptura de las relaciones; una queja muy frecuente en las parejas es que alguno de sus integrantes afirma que no se siente suficientemente amado por el otro porque no se lo demuestra, el otro argumenta que, por supuesto, si ama y le molesta que lo que entrega no sea apreciado... ¿alguien está mintiendo?, ¿hay algo que no están viendo?, ¿alguien actúa con mala intención, está exagerando o pide demasiado?... ¿quién tiene razón?.

Lo más probable es que ambas partes tengan razón y, al mismo tiempo, estén totalmente equivocados respecto a lo que están percibiendo y también en cuanto a lo que creen estar comunicando. Para abordar esta afirmación, en lugar de recurrir a la compleja teoría de la comunicación, usaré lo que ocurre en un medio de comunicación por demás popular y conocido que es el whatsapp.

Pensando en cada uno de los mensajes que intercambiamos por ese medio, digamos que cada quien tiene ciertas preferencias respecto a la manera de escribir y los emojis que se ajustan mejor a la forma en que le gusta decir las cosas.

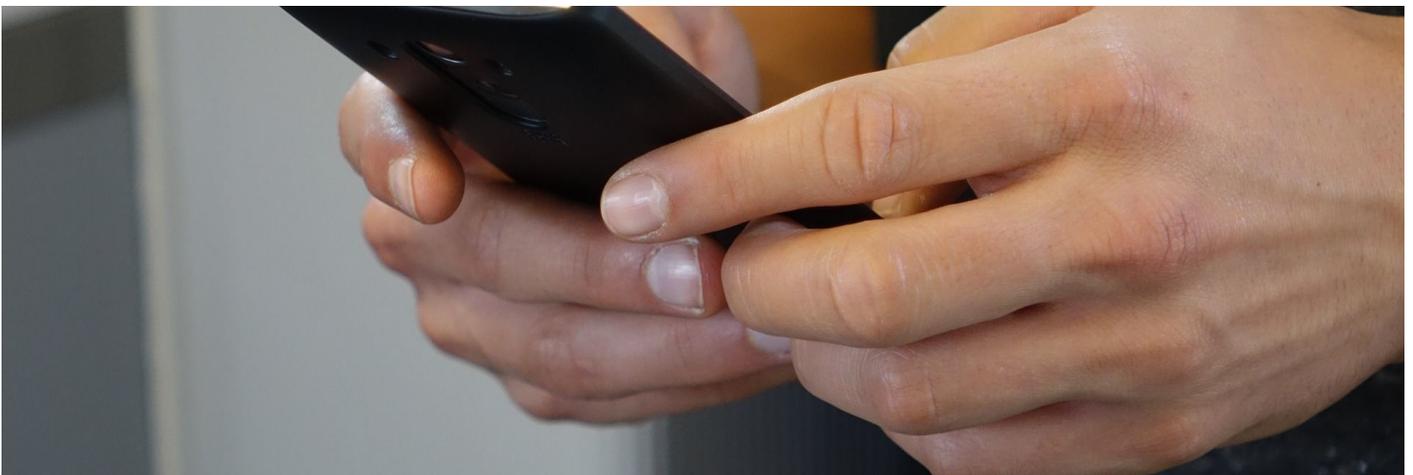
La aplicación nos ofrece decenas de alternativas para expresar emociones, hay distintos niveles de risas, desde la que solo es una sonrisa simpática hasta una carcajada que expresa que se nos ladea la cabeza de tanta risa; para elegir el que usaremos ante cierto mensaje recibido es probable que consultemos brevemente entre las opciones que se ofrecen y elijamos la que se ajuste mejor a lo que queremos comunicar; pero esa decisión no sólo tiene que ver con el sentimiento propio, también está influida por otros aspectos como ¿quién nos envía el mensaje?, ¿qué queremos que sepa?, ¿qué tanto cuidado queremos poner en nuestra respuesta?, ¿qué es lo que no queremos comunicar?, ¿qué tanta disposición y tiempo tenemos para buscar la mejor opción?, ¿qué tanta importancia le damos a eso que vamos a responder? y, finalmente, ¿la aplicación tiene una opción que se ajuste exactamente a lo que nos gustaría expresar?

Hablando de expresiones amorosas, podemos encontrarnos con quienes al final de sus mensajes envían corazones y besos, incluso filas completas de ellos, a cada persona cercana con quien se escriben porque esa forma de expresar el afecto les resulta útil, cómoda y, seguramente, hay quienes jamás los han usado porque encuentran esos emojis inútiles, ridículos o exagerados, en cambio usan otros como el guiño o una sonrisa para expresar su afecto y sólo lo hacen con personas muy cercanas, en contadas ocasiones.

Sería absurdo calificar a unas como personas que quieren más y a otras como indiferentes o frías a partir de los emojis que usan, lo que es un hecho es que experimentan la cercanía de formas distintas y también expresan su cariño desde lo que les resulta cómodo, congruente y útil; aún más absurdo sería afirmar que unas quieren más que otras, sólo sabemos que unos lo hacen de forma más explícita y convencionalmente acordada, que otras.

El tamaño del amor que siente cada quién no se puede medir, ciertamente tenemos el derecho de sentir y plantear que el modo en que lo expresan no nos gusta o que preferiríamos que lo hiciera de otro modo porque su lenguaje amoroso no nos hace sentir queridos, pero eso es distinto a acusar a la otra persona de no querernos cuando no nos envía besos en los mensajes.

Los emojis disponibles siempre son limitados y no agotan todas las expresiones posibles, pero esto no pasa sólo en el whatsapp. También las personas tenemos un número finito de expresiones sobre nuestras emociones que está mediado por la cultura, el aprendizaje, el género, el contexto particular de cada relación, el significado que le atribuimos y el espacio que le damos a lo que sentimos y a la posibilidad de expresarlo.



Un gran problema en la comunicación de sentimientos amorosos se vincula con la dificultad para renunciar al amor romántico, trascenderlo y dejar lugar al amor basado en lo que la otra persona es y no la que debería ser. Lagarde (2001) plantea que necesariamente se vive un duelo al salir del estado de enamoramiento inicial y afirma que "el amor surge siempre de... la pérdida de las fantasías" (p.81), así que una muy buena parte de las quejas sobre la falta de amor de la otra persona se originan en la necesidad de que sea manifestado como al inicio de la relación, lo que genera una especie de incapacidad para comprender el nuevo lenguaje amoroso que ya no está basado en declaraciones infinitas y frases exaltadas, como las cartas del personaje de la novela de García Márquez ; por el contrario, el amor no idealizado implica asumir la individualidad del otro, las diferencias y características que tienen que ver con la búsqueda del bienestar común, con el enfrentar la vida cotidiana acompañados uno del otro; Linares (2010) plantea que después de la fase inicial de enamoramiento se da paso a otra en la que se construye un amor complejo, motivado por la decisión de amar a partir del reconocimiento de la existencia del otro como tal y no como una parte nuestra.

En este sentido, puede ser que los mensajes en el whatsapp no estén plagados de besos y declaraciones de amor, sino de frases en las que se manifiesta el compañerismo y la complicidad, por ejemplo: *ya conseguí el libro que necesitabas, nos vemos al rato*; de igual forma puede ser que su convivencia cotidiana no implique grandes momentos de diversión o pasión, sino arduos esfuerzos por conseguir lo que les es importante en su proyecto conjunto como pareja y esa es otra clase de declaración amorosa.



Actualmente se ha identificado que una buena parte de intercambio comunicacional y las expresiones afectivas de las parejas se han depositado en las redes sociales y en el comunicación a través del whatsapp, privilegiando el amor romántico y propiciando actitudes de vigilancia y control entre los integrantes de las parejas (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Con frecuencia escuchamos quejas como: *me deja en visto, le mando un mensaje y no me contesta de inmediato aunque está en línea* y se pone eso como evidencia de falta de atención -en el menor de los casos-, de interés o, incluso, como desamor. Como seguramente a cualquiera nos consta, la mayoría de las ocasiones nuestra forma de contestar mensajes no tiene que ver con la importancia que tiene la persona, sino con la que le damos a nuestro celular, al trabajo o la escuela, al derecho que tenemos de no estar disponibles las 24 horas del día y al hecho de enfrentar diversas situaciones cotidianas que requieren nuestra atención.

También ocurre que las parejas utilicen este medio para discutir temas importantes y complejos de su relación e intenten resolverlos ahí mismo; quizá un extremo, bastante común, es que se envían mensajes de voz uno al otro y esto puede extenderse por horas, incluso durar todo el día; ante esto resulta válido preguntarse ¿porqué no hacen una llamada y hablan directamente?, ¿usan los mensajes escritos o de voz para pensar mejor lo que van a decir? ¿para evitar la conversación directa?.

¿si hablaran directamente tendrían un resultado distinto respecto a su conflicto?, ¿empeoraría o mejoraría?, ¿por qué necesitamos que nos respondan de inmediato?, ¿si nos mandan besos o memes todo el día significa que nos aman más o mejor?... ¿para creer en el amor de la otra persona, necesita verse y actuar enardecido de amor como si tuviera cólera?

Ante estas nuevas formas de comunicación que han adquirido un lugar predominante en las interacciones, valdría la pena preguntarse si estos amantes que basan su certeza del amor de la otra persona solo en sus palabras o en sus constantes mensajes plagados de besos y corazones, están cometiendo el mismo error que Fermina Daza y Florentino Ariza, otorgándole más valor al intercambio de palabras y de emojis que a sus posibilidades reales de construir una relación, a lo que ocurre en ella y a todo lo demás que la pareja nos comunica y entrega fuera del whatsapp o de las redes.

Vale la pena recordar que las palabras se pueden exagerar al igual que los emojis y que Florentino Ariza habría evitado una vida entera de desamor si hubiera comprendido el mensaje implícito de Fermina Daza quién no sólo evitaba un encuentro a solas con él, sino que solicitó que cesara el envío de cartas y se casó con otro; quizá Fermina Daza tendría que haber visto el tamaño del delirio que inspiraba y haber moderado sus respuestas, en tanto no era su intención, ni podía, corresponder ese amor.

Desde luego, el intercambio de mensajes por whatsapp puede convertirse en extraordinario medio para que una pareja se mantenga conectada, para reforzar lo que ya existe entre ellos y hasta maximizarlo, pero eso sólo puede ocurrir si el resto de los intercambios comunicacionales resultan congruentes con lo que ahí se manifiesta y también depende de qué tanto somos capaces de comprender la dimensión real de los emojis que usa tanto en el whatsapp como en la interacción cotidiana.

A manera de conclusión

Para cerrar lo que se ha dicho aquí, parece importante resaltar dos cosas:

1. De acuerdo con lo que plantea la teoría de la comunicación, la clave para lograr una comunicación efectiva es lograr que lo que expresamos sea congruente con lo que buscamos comunicar, así que habrá que buscar formas para crear los emoticones personales que nos permitan hacer eso y, si resultan incomprensibles para los otros, enseñarles a leerlos o ajustarlos hasta que sean comprensibles. Así mismo, que la interpretación que se hace ante lo que los demás expresan, es eso solamente, una lectura que hacemos con nuestros ojos y aunque sea real para nosotros, puede que no lo sea para el otro.

2. El lenguaje amoroso de cada persona es único, así que la mejor forma para que una pareja pueda comprenderse en este aspecto es manteniendo la disposición y la curiosidad necesarias para descubrir las peculiaridades del idioma que cada uno usa cuando habla de amor en lugar de esperar expresiones amorosas que sean iguales a las nuestras o a las de algún estereotipo romántico.



Finalmente, aunque no es el tema que nos ocupa en este artículo, vale la pena aprovechar este espacio para reflexionar, en estos tiempos de whatsapp como medio común para comunicarnos, sobre su lugar en nuestra relación de pareja. Habrá que tener cuidado de no confiarle un amor que sea importante al whatsapp... recordemos que las cartas de amor, por sí mismas, no sostienen una relación, ni tampoco culparlo por aquello que no funciona en la relación de pareja o usarlo como evidencia del tamaño del amor del otro; en todo caso tal vez habría que pensar que lo que ocurre en el whatsapp nos muestra, únicamente, cómo se comunica el otro... en el whatsapp; la relación como tal, trasciende ese espacio.

REFERENCIAS

Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua: Puntos de encuentro.

Linares, J. L. (2010). Paseo por el amor y el odio: la conyugalidad desde una perspectiva evolutiva. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19(1), 75-81.

Mora, Y., Recalde, M. V., Montoya, Y. A., González, M. P., Paternina, D.I...Bedoya, L.M. (2017). Terapia de pareja: reflexiones sistémicas de un grupo en formación. *Poiésis*, (33), 59-74. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2496>

Rodríguez, T. y Rodríguez, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y sociedad*, (25), 15-41.

Watzlawick, P., Bavin, J. & Jackson, D. D. (1987). *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas*. España: Herder.

Recibido: 4 de mayo de 2019

Aceptado: 24 de junio de 2019

Cita recomendada

Pérez, L. (2019). El amor en los tiempos de whatapp. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 1(1). 11-17. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.228.11-17>

PATERNIDAD Y FAMILIA, CAMBIOS Y

Dr. Rolando Díaz Loving

Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El día viernes 31 de mayo de 2019, el Dr. Rolando Díaz Loving concedió una entrevista exclusiva para la revista "REDES. Crisis y retos en la familia y pareja" con el propósito de explicar cómo comenzó a estudiar, de manera rigurosa y metódica, los fenómenos psicológicos que caracterizan a las parejas. Así, pudo exponer sus motivaciones para desarrollar estudios científicos con parejas mexicanas; los primeros resultados de sus investigaciones y algunas reflexiones sobre cómo han cambiado estas relaciones a lo largo de los años. Con una visión crítica expone los principales problemas que enfrentan actualmente las parejas mexicanas, identifica los retos y áreas de oportunidad para el desarrollo potencial de relaciones sólidas y puntualiza aquellas cosas en las cuales, los profesionales deben de poner atención al momento de trabajar con los retos y problemas actuales que enfrentan las parejas mexicanas. Sin más preámbulo, se espera que la información brindada por nuestro especialista sea de utilidad en la reflexión, el ejercicio y la visión del lector.

¿Cuál es su experiencia relacionada con el estudio de la pareja?

Soy Rolando Díaz Loving, y en mi formación, en el doctorado, mi entrenamiento fue como un psicólogo social experimental, y las dos temáticas centrales durante esos cuatro años fueron empatía y auto divulgación, entonces las lecturas en torno al poder, sobre tomar la posición de otros, las lecturas en torno a la intimidad, a la cercanía, a la forma de comunicación, pues en esos tiempos eran las bases de los programas de trabajo con parejas.

Ami regreso a México en el 81, una de las temáticas que empezamos a trabajar fue, precisamente, la de empatía y autodivulgación, y en esos estudios empezamos a hacerlo más entorno a relaciones específicas, que fueron relaciones de pareja, entonces, más o menos por ahí de 1985-1986, publicamos los primeros artículos y capítulos en torno a las investigaciones que se estaban haciendo sobre la pareja.



ENTREVISTA

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.222.18-24>

¿Qué puede decirnos del estudio que ha hecho sobre las relaciones de pareja?

Una de las cosas que debe de ser entendida, es que el estudio de la pareja, desde la psicología social científica, no se hizo sino hasta finales de los 50's, principios de los 60's, en los que se hicieron estudios sobre atracción, pero era atracción en primeros encuentros, porque la visión era una visión experimental, en la cual tenía que aleatorizarse a la gente a las condiciones del experimento, por lo tanto, no se podían conocer antes del estudio, y se hacía una pequeña manipulación para ver si esta tenía un efecto sobre el incremento o decremento en la atracción hacia el estímulo, lo cual, pues obviamente, no es una descripción ni muy profunda, ni muy directa, de lo que es una relación de pareja.

Para los años 60's algunos estudiosos empezaron a incorporar como concepto el amor pasional, para los años 70's, algunos otros incorporaron el amor de compañía. Interesantemente, durante estas dos décadas, los 60's y los 70's, consistentemente aparecían el amor pasional y el amor de compañía, pero no se indicaba por qué surgían estas dos, o por qué estas dos eran importantes, o cuál era la función que tenían, y para los años 80's, Robert Sternberg juntó todas las diferentes escalas que se habían formado, creó su Teoría Triangular del Amor, que incluía, otra vez pasión e intimidad, pero ahora, también, compromiso.

Para los años 90, aprendimos por qué siempre aparecían la pasión y la compañía, y básicamente, tiene que ver con el ingreso o re-ingreso de la psicología evolutiva como explicación de las relaciones humanas. Y lo que en síntesis, podríamos decir es que la pasión es fundamental porque es el motor de la reproducción, y la compañía es central para la sobrevivencia de los seres humanos porque

en realidad, somos organismos que, biológicamente, no pueden sustentarse a sí mismos, necesitan de otros a su alrededor para poder sobrevivir. Entonces, esa es la razón por la cual siempre había pasión para la reproducción y protección para la compañía. Y el compromiso, pues básicamente, se vino a establecer como una regla, una norma que creamos los seres humanos, para darle pautas a cómo se debería llevar a cabo una relación, los parámetros de longevidad o de calidad que se debería de ver, y con esos llegamos, básicamente, desde nuestros principios hasta el siglo XIX, casi XX, y el énfasis de la relación era este vínculo que permitía ofrecer reproducción y seguridad. La calidad de la relación no era un fenómeno a considerar para nada, o sea, la gente tenía que quedarse y estaba estipulado bajo qué condiciones, en el bien o en el mal, en la salud o en la enfermedad, o sea, no se les prometía nada, y también había una situación de género muy diferenciada, los hombres tenían una serie de actividades a las cuales se tenían que dedicar y las mujeres se dedicaban a otras. Entonces, era complementarios, de alguna manera.

Con este flujo de ahora y los intereses en el campo, aparecieron muchos investigadores, y cierta cantidad de confusión, porque cuando Sternberg hablaba del amor, hablaba de tres componentes que eran la pasión, la intimidad y el compromiso, pero cuando Lee hablaba del amor, hablaba de estilos de amar, y cuando Robin hablaba del amor, hablaba de compañía y pasión; entonces, cada quien tenía su propia definición de lo que era el amor y por lo tanto, su propia forma de medirlo, y por lo tanto, las consecuencias diferentes en cada lugar, y encima de eso, pues tenemos cultura, y la forma en que se llevan a cabo las relaciones en Irán, no son las mismas que en Senegal, no son las mismas que en Estados Unidos, y no son las mismas que en México, y el problema central que tenemos detrás de todo esto, es que todas las investigaciones se estaban haciendo en un solo ecosistema, en un solo lugar, que impedía que supiéramos más sobre cómo suceden las cosas en nuestro entorno.

Entonces nosotros teníamos una serie de investigaciones que empezamos por ahí del 85 e incluso hicimos una investigación bastante profunda a principios de los años 90`s donde aplicamos un instrumento de alrededor de 360 preguntas a una muestra representativa de 1,000 parejas que vivían en dos zonas de la Ciudad de México, y se hizo un estudio representativo por regiones, etcétera; y con todo esto llegamos a la conclusión de que existía una configuración de cómo se llevaban a cabo las relaciones, entonces pensábamos que eso era como el tope, el final de nuestro camino, pero, también, nosotros mismos empezamos a encontrar resultados contradictorios. En un estudio que hicimos a

mediados de los 80`s, encontramos que las mujeres que tenían mayor cantidad de educación, respondían que estaban más satisfechas en sus relaciones de pareja, algunos años más tarde, hicimos un estudio con empresarias, y encontramos que las

empresarias que tenían más educación, estaban más insatisfechas con su relación, entonces, esto no tiene sentido, en unas sube y en otras baja, la pregunta es ¿qué es lo que está atrás de esto?.

Entonces, nuestra propuesta fue desarrollar una teoría, que llamamos la teoría biopsicosociocultural de las relaciones de pareja, con la idea de tratar de incorporar todos los diferentes componentes. El componente evolutivo está ahí, pero no marca todo nuestro comportamiento, porque somos organismos que aprenden muchas cosas, a través de la vida, y entonces, es importante el ecosistema; no es lo mismo crecer en un lugar en donde cuando le preguntas a los mexicanos "¿qué es familia?" te dicen "hijos e hijas", a vivir en Estados Unidos, que cuando les preguntan "¿qué es familia?", te responden "esposo y esposa", o sea, allá la familia nuclear es de dos, aquí la familia es

extendida, de compadres, comadres, vecinos, abuelas, etcétera; entonces, la dinámica es muy, muy diferente.

Entonces, el ecosistema es importante, éste interactúa con las características bioevolutivas de la especie, y forma diferentes tipos de norma, relaciones de identidad de género distintas, ciertas premisas de qué es lo que se debe de hacer, cómo se corteja, cómo se debe de continuar, qué es lo más importante de una relación, quién toma las decisiones, etcétera; y si nosotros crecemos en ese ambiente, pues vamos a desarrollar ciertos estilos: estilos de comunicación, estilos de negociación, estilos de poder, etcétera, hasta formas de pensar distintas.



Y ya que tenemos todo eso, pues llegamos al momento crucial de enfrentarnos con otra persona, y cuando nos enfrentamos con otra persona, pues tenemos que evaluar qué está pasando: ¿qué pensé?, ¿qué sentí?, cuando estaba con una persona

que yo era un extraño, pues es diferente de lo que pensé y sentí cuando yo estaba sintiendo atracción hacia esa persona, o en el momento en el que yo quería formar una relación y tener mantenimiento, o cuando tenemos un conflicto ya no quería volver a ver a esta persona en mi vida. Entonces, lo que hicimos fue desarrollar un modelo, que incluye todas estas partes y acaba en conductas que, a su vez, afecta el ambiente social, y el ambiente de las personas, y con esto, como base, empezamos a hacer investigación.

-Se dirige al entrevistado- Entonces tenías ahí una serie de preguntas en torno a cómo es que está la situación hoy en día, y yo creo que hay dos aspectos centrales que tenemos que considerar. Un aspecto fundamental es la emancipación de la mujer en el siglo XX.

El empoderamiento de la mujer ha trastocado la forma de las relaciones de manera importante, y ahorita entraremos un poquito en detalle, y la otra es la tecnología; todas estas nuevas formas de comunicarse, pues también han roto muchas de las reglas con las cuales nosotros los antiguos crecimos.

Entonces, entorno a la mujer, el proceso de emancipación de la mujer, crea un rompimiento en las normas tradicionales de la relación. Ya no hay una persona que da unas alas en señal de que va a proveer y una persona que las recibe en señal de que las va a cuidar, entonces eso ya se rompió. En ese momento, lo que empiezas a tener son mujeres más independientes, más autónomas, que ya no van a aceptar permanecer dentro de una relación, sobre todo si hay violencia, de hecho, hay unos datos muy interesantes del INEGI, sobre una cosa que llaman el Índice del Desarrollo de Género, y mide qué tanto las mujeres han avanzado en cuestiones políticas, económicas, educativas, sociales, y si vemos el mapa de la nación, ¿dónde es que la mujer se ha emancipado de una manera más importante, es en el Norte, en la Ciudad de México, en Quintana Roo. Si vemos el número de divorcios en ese mapa geográfico, lo que vamos a encontrar es que la mayor cantidad de divorcios se dan en el Norte, en la Ciudad de México, en Quintana Roo. Entonces, hay una relación entre mayor emancipación de la mujer, y mayor cantidad de divorcios, pero uno puede preguntar "y ¿por qué?", y el dato que nos da la señal, es la violencia intrafamiliar. Los estados que tienen el mayor Índice de Desarrollo en la Mujer, tienen los índices más bajos de violencia intrafamiliar, entonces, esas relaciones tradicionales, pues, tienen mantenimiento, tienen compromiso, pero no necesariamente equidad, igualdad o la posibilidad de que dos organismos se desarrollen de una manera óptima, interactuando y complementándose en ciertos momentos.

Entonces, ahora tenemos mujeres que van a decidir con quién se van a casar. Se van a casar por amor, lo cual todavía no, probablemente, entienden claramente qué es, sí es nada más esa oxitocina que llenó su hipotálamo y que hizo que sintieran euforia y que dura pues, un tiempo pequeño y no toda la vida en el bien y en el mal. Entonces, esa es la razón para el bienestar de una relación, ¿y con quién se van a enamorar? pues con alguien que encuentren compatible, encuentren que les parece agradable la relación, que les permita su desarrollo, pues esos mexicanos ¿en dónde los estamos formando? en nuestras casas, cuántas mamás les dicen al hijo: "hijo, ya son tiempos nuevos, ayúdame a lavar, plancha tu ropa...", eso sigue siendo el trabajo tradicional de la mujer, entonces, lo que está sucediendo es algo muy interesante que es un movimiento hacia la androginia en la mujer: mujeres capaces, productivas, creativas pero, todavía, tiernas, cariñosas y afectuosas, y hombres tradicionales, que en el mejor de los casos son trabajadores, responsables, productivos y creativos, en el peor de los casos pues son machitos, entonces, eso, pues ha trastocado en las relaciones. "Nos juntamos, y dentro de cinco años vamos a ir a visitar a la familia para que nos conozcan".

La mujer está obteniendo más educación, eso retrasa el tiempo en el cual toman la decisión de que quieren ya ingresar a una relación, porque están en su propio proceso de desarrollo, entonces antes si se casaban a los 17, 18, 19, ahora se casan a los 28, 29, 30. Y un hombre que está decidiendo qué es lo que quiere hacer con su vida, que encuentra a una mujer que es integral, y puede hacer todo lo que ella quiera, pues dice: "yo cómo para qué, entonces, proveo, no recibo nada a cambio en realidad, la vida de soltero parece como interesante, no me decido bien, estoy viviendo, a lo mejor, en mi casa...", entonces,

El compromiso en las relaciones de pareja, ha cambiado

¿el compromiso dónde quedó? Y, ahora, la gente se junta sin avisarle a las familias, de repente están viviendo juntos, y si están viviendo juntos, ¿con quién es el compromiso? en todo caso con uno y con otro, y normalmente, estos compromisos, no son abiertos, o sea, no hacemos ya un proceso de cortejo en donde decimos "pues ¿sí vas a querer o no vas a querer?", como que los dos llegamos, y nos juntamos, y entonces "¿por qué estamos juntos?, pues quién sabe, un día nos juntamos", y dentro de cinco años vamos a ir a visitar a la familia para que nos conozcan.

Antes, las familias estaban unidas, y ahora, explícale a la familia que ya siempre no te gustó la forma de relación, entonces, pues estamos teniendo una situación en donde se está dando mayor énfasis en la calidad de la relación, pero también la razón para permanecer es esa calidad, entonces, si no hay calidad, la gente se sale, buscando una relación de amplia calidad, y encima tenemos a la literatura y a la música, y a la poesía, y a las películas diciéndonos que estas relaciones son maravillosas, la parte mundana, la parte real del día a día, pues no están consideradas, entonces llegamos con ideas, probablemente, muy exageradas de cómo es que puede funcionar una relación.

Antes, la gente llegaba con abnegación, decían, "no pues, aquí me tocó vivir, y pues vamos a aguantar, y ahí la llevamos y vamos a llegar hasta el final", el final es nuestra muerte, ahora lo que nos separa es la vida, no la muerte, no nos llevamos bien, etcétera, entonces esto ha trastocado de manera importante las relaciones. Implica que tenemos que tener ahora, organismos bien preparados para eso, entonces, ahora tendríamos que tener preparación, estilos de comunicación.

Ahora resulta, del flujo de las ideas que vienen de países más individualistas, que la gente quiere tener comunicación razonable-lógica. Antes no importaba lo razonable-lógico, lo importante es que me dijeras "cariñito", "amorcito", y después todo lo demás no importaba, entonces un estilo afectuoso, cariñoso, resolvía muchas de nuestras diferencias, un estilo violento pues nos separaba, pero "¿qué me estabas diciendo?", ni poníamos mucha atención, simplemente. Estilos de negociación, pues antes uno se abnegaba y el otro decía "pues aquí están las cosas como yo digo", ahora, hay que hacerlo con equidad, o sea que hay que ponernos de acuerdo, cuánto vamos a poner cada uno de nosotros, para estar contentos con lo que estamos poniendo y lo que estamos recibiendo, y hay que sacar cuentas todos los días. Entonces, los estilos de negociación han cambiado, los estilos de poder, ¿cómo le hago para que mi pareja haga lo que yo quiero que haga?, eso, pues, esa es la relación de todos los días. Puedo ser democrático, o puedo ser *laissez faire*, puedo ser una persona que se trata de imponer, o puedo ser una persona que se deja de todo.

“ La equidad es la cualidad que consiste en dar a cada uno lo que se merece en función de sus méritos o condiciones. ”

Todo eso, ¿dónde lo aprendimos?, entonces todo es fundamental, y otra parte que es fundamental, en este desarrollo, son un estilo de apego seguro: la gente que esté contenta cuando está sola, y contenta cuando está con su pareja, no una persona que dependa totalmente de la pareja, que esté ansiosa, y preocupada y preocupado, porque a lo mejor, la pareja se va a ir y, preocupado y ansioso, porque, la pareja, a lo mejor, no va a regresar, entonces eso rompe con las relaciones. Entonces, ahora tenemos que trabajar con nuestros estilos de apego, nuestros estilos de comunicación, nuestros estilos de negociación, nuestros estilos de amor, nuestros estilos de poder y además, con esta idea de la androginia positiva. Queremos gente cariñosa, queremos gente responsable, ya no gente chillona, ni abusiva. Entonces, parece ser que esto es como, hay que ir a la escuela, para aprender toda esta nueva manera de construir una relación en donde podamos, otra vez, encontrar algo de pasión, algo que nos motive dentro de la relación, a lo largo de toda una vida, que sea prendida de vez en cuando; intimidad, una forma de llegar a conocernos, y un compromiso, un acuerdo de que vamos a tratar de hacer todo lo posible para permanecer dentro de la relación, buscar la manera de encontrar aquellas formas de reavivar la relación, aquellas formas de ceder dentro de la relación, pero no ceder por completo, sino sabiendo que la otra persona también está teniendo cuidado con qué tanto estoy cediendo yo, entonces, eso ha trastocado totalmente la forma de las relaciones.

Y finalmente, todos estos medios de comunicación electrónico, pues han roto todo el esquema; antes podían tomar diez vueltas al zócalo o al parque viendo a una muchacha cuando pasaba, y yo pasaba del otro lado y haciéndonos ojitos, para que finalmente, alguien permitiera que entráramos a la iglesia y nos sentáramos juntos, y que siempre, con un chaperón saliéramos a alguna parte, que fuéramos y pidiéramos la mano de la muchacha;



todo eso tomaba mucho tiempo, hoy entro a una aplicación, y aparece una persona y le pongo "te amo" y la persona responde "yo también"; ¿cuánto tiempo pasó?, ¿cómo se construyó la relación?, ¿cuánto vale ese te amo?. En "El Principito" dice que no es la flor, sino el tiempo que le dedicaste a la flor; aquí no es el "te amo", sino cuánto tiempo le dedicaste a ese "te amo". Entonces, estamos en una área en donde necesitamos información que sea adecuada, evidencia de cómo es que las cosas funcionan mejor, y eso sólo podemos obtenerlo a través de investigación. Investigación seria, investigación sistemática, y al mismo tiempo estamos luchando contra medios que llenan de información todo, basado en un proceso más bien publicitario, de gustos, cada vez que la gente mueve su celular, y se para en un lugar, eso indica al celular qué tipo de páginas estoy viendo, y esa es la información que voy a recibir, información muy sesgada de cómo es el mundo, entonces, pues es interesante, pero complejo.

Creo que reabrir los canales de comunicación, a través de las generaciones, va a ser fundamental, y reabrir los canales de comunicación entre las personas. Que no lleguemos a las relaciones asumiendo que todas esas cosas que pensamos que eran ciertas, continúan siendo ciertas. Un día, platicar sobre fidelidad, ¿qué quiere decir fidelidad?, eso es algo que, a lo mejor, tendríamos que platicar, para uno podría ser no ver a otra persona, mi mamá le decía a mi papá que él podía ver pero no tocar, es una regla, está escrita, eso es lo que se permite, pero ahora llegamos y nos imaginamos que la otra persona piensa lo mismo que pensamos nosotros cuando tiene información totalmente distinta, entonces hay que trabajar para construir mejores relaciones hacia el futuro, o sea, mejores seres humanos para que puedan entrar a mejores relaciones, y continuar con el trabajo psicoterapéutico de ayudar a las parejas que ya están teniendo conflictos, pero lo más barato es preparar a la gente desde antes.

Realizada: 31 de mayo de 2019
Por David J. Enríquez Negrete

Cita recomendada

Enríquez, D. (2019). Retos y dilemas en las relaciones de pareja [Entrevista a Rolando Díaz-Loving]. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 1(1). 18-24. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.222.18-24>

Si la gente llega constructiva a una relación, pues es más fácil resolver problemas que si los dos estamos rotos y encima de lo roto pues a veces somos dos rotos juntos. Eso no ayuda.

VIDEO DE LA ENTREVISTA



VIOLENCIA HACIA LA MUJER Y DIVORCIO: ESTUDIO DE CASO

*José Rafael Alvarado Navarro**
*Sonia Jiménez Tovar***

*Director general en Bitácora Social México, ** Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, Ciudad de México

RESUMEN

Este trabajo se sustenta en dos ideas: La primera contradice el pensamiento que prevalece entre las mujeres violentadas, sus familiares, amigos y en la sociedad en general respecto a que la violencia termina con el divorcio. Nuestra hipótesis es que continúa en diferentes grados y formas. La segunda tiene que ver con el entendimiento de la violencia como un patrón que puede repetirse por generaciones y como un fenómeno relacional, contextual, temporal y cultural. El modelo ecológico de Urie Bronfenbrenner es una herramienta de análisis alternativa, pues proporciona las bases para fundamentar la complejidad de la violencia. Desde dicha aproximación y a través de un estudio de caso, en este trabajo buscamos entender el fenómeno de la violencia en el divorcio.

Palabras clave: Mujeres Violentadas, Sistemas, Modelo Ecológico.

Para la Organización Mundial de la Salud (1996) la violencia ejercida hacia las mujeres es un problema de salud pública mundial debido a su alta prevalencia, al incremento en las tasas de mortalidad y morbilidad y al impacto negativo en la salud y bienestar de ellas y quienes les rodean, particularmente sus hijos. El contexto donde más ocurre es el hogar, lo que implica que las mujeres son violentadas física, psicológica, sexual, económica y patrimonialmente por personas cercanas, principalmente la pareja (Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2007).



ESTUDIO DE CASO

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.213.25-31>



Un intento para terminar con la violencia es el divorcio. Limón (2011) señala que además de ésta, existen otros factores que lo motivan; falta de comunicación, infidelidad y problemas económicos. En este sentido, para Rodríguez (2003) el divorcio se vuelve un mal necesario. De acuerdo con cifras del INEGI (2019), el porcentaje de divorcio en nuestro país incrementó del cinco al 28% entre 1993 y 2017. Aunque una creencia generalizada es que la violencia termina con el divorcio, nuestra hipótesis es que ésta continúa y se manifiesta incluso en mayor grado, aunque de diversas formas.

La violencia es un fenómeno complejo donde interactúan factores sociales, económicos, culturales, interpersonales e individuales. Esta complejidad invita al diseño de investigaciones que no sólo cuestionen ¿por qué ocurre? O ¿por qué está más presente en una población que en otra?; sino que además nos permitan entender: ¿cómo dichas situaciones se interrelacionan y complejizan el fenómeno de la violencia? y ¿cómo dicha interrelación influye en el desarrollo de aquellos que reciben violencia o de los que la ejercen? Para responder resulta indispensable asumir un marco teórico y metodológico que integre los factores en los que se ve inmerso un individuo violentado y su interrelación. Se requiere de una visión integral, sistémica y naturalista del desarrollo psicológico (Torrico, Santín, Andrés, Menéndez & López, 2002), que nos permita entender el fenómeno de la violencia como un proceso en la vida de las personas.

La propuesta de Urie Bronfenbrenner resulta pertinente y cumple con estos criterios. Es una herramienta de análisis que empata con una perspectiva epistemológica, como la que sostiene la terapia familiar sistémica (Bateson, 2006; Hoffman, 1987; Keeney, 1994) enfocándose en los fenómenos sociales como sistemas que se relacionan e influyen entre sí para generar comportamientos particulares. Sugiere estudiar los fenómenos más allá del individuo o la pareja, lo que nos permite analizar a la violencia como un fenómeno relacional, contextual-temporal, histórico y cultural.



La violencia como un fenómeno relacional, contextual-temporal, histórico y cultural.

Bronfenbrenner (1987) considera que los ambientes cotidianos tienen un gran peso en la conducta de las personas. La importancia de su propuesta es que nos sugiere analizar la forma en que dichos ambientes interactúan y la influencia de esa relación en nuestro desarrollo. Define el entorno como un conjunto de cuatro estructuras seriadas "cada una de las cuales cabe dentro de la siguiente". Partiendo del interior, éstas son:

Microsistema: Es el ambiente inmediato en el que se desenvuelve la persona y participa cara a cara en una serie de actividades, relaciones y roles, por ejemplo, la familia, la escuela y la comunidad en la que vive.

Mesosistema: Esta estructura abarca las relaciones entre dos o más microsistemas.

Exosistema: Incluye ambientes en los que la persona no interactúa de manera directa, pero que influyen en su desarrollo, por ejemplo, el lugar donde trabajan sus familiares, los amigos de su pareja, la Cámara de Diputados, etc.

Macrosistema: Se refiere a los elementos que ponen de manifiesto la ideología y la organización de una cultura en un momento histórico social determinado. Arranz (2004) incluye el idioma, actitudes, aptitudes, valores, creencias y la estructura socioeconómica, entre otros.

La propuesta de Bronfenbrenner (1987) sugiere que al analizar y comparar los sistemas que caracterizan a distintas clases sociales, grupos étnicos y religiosos o sociedades enteras, podremos describir sistemáticamente y distinguir las propiedades ecológicas de estos contextos sociales más grandes como ambientes para el desarrollo humano.



En este caso, permitirá poner el foco en los contextos donde la participante se ha desenvuelto para entender cómo estos han influido en la vivencia de dinámicas violentas, para entender el entrelazamiento entre las creencias y valores sociales, prácticas culturales y las decisiones personales de un individuo a lo largo de una relación matrimonial.

De acuerdo con el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987), el objetivo general era conocer los sistemas o ambientes que influyeron en el desarrollo de María y cómo éstos interactuaron en su etapa de noviazgo, matrimonio, divorcio y post divorcio hasta el momento actual, de tal forma que fuera posible:

- 1) Formular una explicación a la violencia vivida por María, como parte de su desarrollo.
- 2) Identificar las transiciones ecológicas en su desarrollo y los cambios que se han gestado como parte de la violencia.
- 3) Identificar las formas de violencia que permanecen o surgen a raíz del divorcio.
- 4) Inferir si estos patrones de violencia influyen en el desarrollo de otros miembros de la familia de la participante para entender el ciclo de violencia como algo que trasciende al individuo.

¿Cómo se hizo?

Este estudio fue planteado desde una perspectiva cualitativa, a través de una entrevista a profundidad semi-estructurada (Blasco-Hernández & Otero, 2008; Taylor y Bogda, 1990) con una mujer divorciada. Se realizó en su casa tras firmarse un consentimiento informado. La selección del caso fue por oportunidad. La entrevista buscó rescatar la historia de la pareja y sus vicisitudes desde el noviazgo hasta el momento actual; así como la forma en que la familia se reorganizó después del divorcio, resultado de la violencia, creencias y formas de interacción que derivaron de tal situación.

María es una mujer de 37 años de clase media, nació en la CDMX, estudio una carrera técnica como educadora y era profesora, al momento de la entrevista. Tiene 3 hijas: Josefina de 22 (casada y quien es violentada por su pareja), Dulce de 15 y Blanca de 14. La participante vivió 6 años con Jesús y hace 9 decidió divorciarse, debido a la violencia física y psicológica que ejercía hacia ella.

¿Qué encontramos?

Los resultados fueron organizados en cuatro momentos. En la etapa de **noviazgo** se encontró como parte del macrosistema que algunas creencias definían lo que pasaba en los otros sistemas. Una visión patriarcal y machista imperaban y se reflejaban en el microsistema familiar de María. Su madre otorgaba una jerarquía distinta al hijo mayor. La creencia tras este hecho era: "Tú eres el jefe de la familia, tú puedes decidir". Esto le daba poder sobre María y la hermana menor de ambos y lo colocaba en una posición de autonomía y coerción de todo tipo. La violencia y el miedo eran formas comunes

Identificamos que, para María, la idea de formar una nueva familia parecía una salida a la violencia que vivía en casa. El "buen trato" de Jesús y la propuesta de una "mejor vida" le hicieron decidirse. Ya sea que las parejas se casen, junten, embaracen o escapen, la formación de una nueva familia se vuelve un ideal que converge con otras creencias sobre la maternidad y la feminidad, es decir, como parte de la definición del ser mujer en el México del siglo XXI.

Encontramos una diferencia importante entre la etapa de noviazgo y la de **matrimonio**, particularmente en el exosistema y el macrosistema: Los individuos al cambiar de estado civil cambian su forma de definirse y construirse como sujetos, al igual que los roles que deben cumplir. Los del hombre se constituyen en el ámbito público y los de la mujer en el privado. En la perspectiva de esta nueva familia, el hombre ahora debía definirse como esposo, padre, cabeza de familia y proveedor económico. La mujer, a la vez que sigue siendo un sujeto para los demás, debía definirse, en el matrimonio, como esposa y madre.

María pasó de "hija de familia" a ser "la base de una nueva familia". La implicación para esta pareja era: "no se ve bien" que la mujer tenga un empleo remunerado o estudie, sino que "debe" dedicarse a su hogar y su familia. Jesús, por su parte, debía enfocarse en forjar un patrimonio para ellos. Él se definía mediante el trabajo y el valor que la mujer le da como su protector, mientras que ella se definía a través de la mirada de otros, ambos por el "deber ser" (macrosistema).





Algunos elementos pasaron a un orden distinto. La madre de Jesús cuestionaba a su hijo que María asistiera a la escuela embarazada. Cuando éste le impidió continuar sus estudios, la escuela pasó de microsistema a exosistema. Y aunque María ya no participaba en este contexto, influía en su forma de ver el mundo: cada vez se sentía más sola, sin apoyo y añorando haber estudiado una carrera.

María también era minimizada en otro aspecto que en el macrosistema la constituía como mujer: "ser bonita". Con una percepción negativa de su persona y su físico, se sentía más encarcelada y con menos esperanzas de encontrar una salida: comenzó a desvalorarse y a disminuir el amor a sí misma (microsistema).

El **divorcio** fue resultado de la presión y vergüenza que sintió al ser golpeada frente a su familia: una cuestión social más que una personal. Si la violencia no hubiese trascendido al ámbito público, María afirma no hubiese salido de dicha situación. En este sentido, las redes de apoyo para la mujer violentada también se convierten en una influencia importante (como parte de un mesosistema) en la definición de su identidad; generan una presión y necesidad de cuidar lo que somos como personas. Por un lado, influyen al individuo para comportarse de determinada manera, ya sea motivándolo, premiándolo, reprimiéndolo o reprobándolo. Las creencias fungen de esa forma. Definen para bien o para mal, pero nunca son neutrales.

Durante el proceso legal, la relación con Jesús fue básicamente telefónica. Él le hablaba y la amenazaba de muerte, le decía que "todo iba a estar a su favor y que le quitaría a sus hijas", no le daba dinero y la insultaba y culpaba todo el tiempo. Se confirmaba la hipótesis de este trabajo: la violencia no termina con el divorcio, sino que es ejercida de otras maneras.

En la **etapa post divorcio**, María entró en contacto con los contextos que había sido obligada a abandonar tras el matrimonio. Comenzó a trabajar y retomó la escuela. Mencionó que se encontró consigo misma. Comenzó a definirse nuevamente a partir de la idea de que "la mujer debe ser bonita": cuidarse, invertir en su persona, maquillarse, arreglarse, vestir "bien". Al verse tan cambiada, constituida nuevamente como mujer, bajo sus propios parámetros, los de Jesús (microsistema), sus amigas, compañeros de trabajo (mesosistemas) e incluso por aquellos ojos femeninos que no eran parte de su vida cotidiana, pero sí de contextos específicos donde ella se desenvolvía (transporte, espacios públicos y como parte de su exosistema); Jesús quiso regresar con ella, pero lo rechazó.

comenzó a adaptarse a la vida laboral, a ser una madre divorciada y a superar la culpa que le atribuían.

María aún vivía violencia a modo de amenazas de muerte, omisión económica e intimidación. Encontró otro lugar donde vivir con sus tres hijas y comenzó a adaptarse a la vida laboral, a ser una madre divorciada y a superar la culpa que algunas personas le atribuían como “provocadora de la violencia y/o el divorcio”.

¿Qué se puede concluir?

Las familias en México han cambiado por la influencia y la interacción de factores económicos, laborales, políticos, sociales y educativos (Esteinou, 2008). Tienen características, necesidades y problemáticas específicas en los diferentes momentos históricos, mismas que difícilmente pueden explicarse y modificarse a partir de una mirada unidimensional. La violencia es parte innegable de nuestra realidad, se manifiesta en calles, escuelas, instituciones, centros de trabajo y por supuesto, al interior de un gran número de familias. Prácticamente todas las personas han sido objeto de algún tipo de violencia, lo que contribuye a que se normalice.

Su uso ancestral como un mecanismo para resolver conflictos ha ocasionado que se interprete como un rasgo inherente de la conducta humana. Esta idea limita la comprensión de sus causas, las posibilidades de prevenirla y de atender sus consecuencias. Es necesario entender que la violencia es un comportamiento aprendido que se transmite de una generación a otra y que tiene sus raíces en la cultura, en la forma como se estructuran y organizan las sociedades.

Si bien la violencia se ejerce de muchas maneras y sus consecuencias se manifiestan en daños físicos, emocionales o psicológicos de

diversa intensidad, todos los actos violentos tienen el objetivo de someter y controlar a otro; es el ejercicio del poder mediante la fuerza. Esto implica que unos deben poseer recursos valorados socialmente, superiores a los que tienen los que obedecen, los cuales pueden ser materiales como el dinero o la fuerza o simbólicos como la aprobación social, prestigio o conocimiento, entre otros.

La aceptación, tolerancia o sanción de conductas violentas varía de una sociedad a otra y se modifica de acuerdo con creencias y valores de la época y el lugar. Existen posturas ambivalentes en función de a qué individuos o grupos afecte. La violencia que se ejerce contra las mujeres ha sido considerada por mucho tiempo como algo “natural” y de carácter privado (Corsi, 1994). Si se trata de una pareja, es explicada comúnmente a partir de las características individuales de ambos. También existe la percepción, muy generalizada, pero errónea, de que la violencia contra las mujeres en el contexto familiar es un fenómeno exclusivo de la población en condiciones de pobreza. El desempleo, la falta de acceso a la educación, bienes, servicios y recursos, no son por sí mismos causantes de la violencia, son factores que configuran condiciones de vida y situaciones que la propician y favorecen.

Tras este estudio corroboramos que a partir de muchas creencias se justifica que los hombres impongan su voluntad y autoridad sobre las mujeres, incluso recurriendo a la violencia. El comportamiento masculino de dominación y control no es natural sino resultado de la construcción de los géneros y sus relaciones que van modelando las actitudes y conductas diferenciadas entre hombres y mujeres (Andrés, 2004; Corsi, 1994). Observamos que estas creencias se construyen, se reafirman y se comparten de una generación a otra en las familias a través de la interacción y pueden volverse tan rígidas que sus integrantes difícilmente pueden construir otra realidad y ven en la violencia una forma válida de relacionarse.

Este tema puede ser uno de los más recurrentes en el área de la salud, por lo que es vital tener una comprensión clara y sistémica del problema, para lo cual el modelo Bronfenbrenner resulta apropiado y de gran utilidad.

Como puede observarse, lo interesante de este estudio no son los resultados en sí. No hay nada que no se haya encontrado antes. Su relevancia está en mostrar, desde el modelo ecológico, la complejidad de la violencia y, por lo tanto, lo complejo que resulta solucionarla. Ésta se justifica, reafirma y reproduce constantemente, cambia de formas y de grados a conveniencia y posibilidades de las personas y los sistemas donde éstas se desenvuelven. Entenderla y solucionarla no se reduce a la intervención de la pareja, ni a la violencia física, ni termina con el divorcio o la separación.

A partir de la comprensión de todos los elementos que interactúan en la violencia hacia la mujer es que se podrá ayudar a las personas en el área clínica o se podrán desarrollar estrategias de prevención en distintos niveles y poblaciones.

REFERENCIAS

Andrés, P. (2004). Violencia contra las mujeres, violencia de género. En C. Ruíz-Jarabo & P. Blanco (Eds.). *La violencia contra las mujeres: prevención y detección* (pp. 17-38). Madrid: Díaz de santos.

Arranz, E. (2004) Un modelo teórico para la comprensión de las relaciones entre la interacción familiar en el proceso de desarrollo psicológico: modelo contextual-ecológico, interactivo-bidireccional y sistémico. En E Arranz (coord.), *Familia y desarrollo psicológico*. España: Pearson-Prentice Hall.

Bateson, G. (2006). Una unidad sagrada. Pasos ulteriores hacia una ecología de la mente. Barcelona: Gedisa.

Blasco-Hernández, T. & Otero, L. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (II). *Nure Investigación*, 34, 1-6.

Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Corsi, J. (Ed.). (1994). *Violencia Familiar. Una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*. Buenos Aires: Paidós.

Esteinou, R. (2008). Tipos de Familias en el México del siglo XX. En Estrada, A. & Robichaux, D. C (Comps.). *Familias y culturas en el espacio Latinoamericano* (pp. 129-163). México: Universidad Iberoamericana.

Hoffman, L. (1987). *Fundamentos de la terapia familiar. Un marco conceptual para el cambio de sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.

INEGI. (2013). Estadísticas a propósito del 14 de febrero, matrimonios y divorcios en México. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/.../estadisticas/.../matrimonios0.pdf>

INEGI. (2019). Estadísticas a propósito de... matrimonios y divorcios en México. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/matrimonios2019_Nal.pdf

Keeney, B. P. (1994). *Estética del cambio*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia. (2007). Recuperado de <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/lgamvlv.htm>

Limón, A. (2011). Cuatro Factores que motivan el divorcio en las parejas mexicanas. *Quarterly Review*. 1 (15), 29-133.

Organización Mundial de la Salud. (1996). *Violence against women*. Recuperado de https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Women/WRGS/SexualHealth/INFO_VAW_WEB.pdf

Rodríguez, G. (2003). Divorcio y nulidad matrimonial. *Revista de Derecho Privado*, II (6), 61-84.

Taylor, S.J. y Bogda, R. (1990). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.

Torrice, E., Santín, C., Andrés, M., Menéndez, S. & López, M.J. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. *Anales de Psicología*, 18(1), 45-59.

Recibido: 14 de mayo de 2019

Aceptado: 21 de junio de 2019

Cita recomendada:

Alvarado, J. & Jiménez, S. (2019). Violencia hacia la mujer y divorcio. Estudio de caso. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 1(1). 25-31. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.213.25-31>

¿QUÉ HACER PARA TENER UNA BUENA RELACIÓN DE PAREJA?

María Yolanda Aguirre Gómez

Instituto Milton H. Erickson de CD. Nezahualcoyotl.

RESUMEN

En este artículo podrás encontrar orientación acerca de las características de una relación de pareja en sus diferentes fases de desarrollo, comenzando con la idea de belleza, formada en la infancia y la configuración mental de cómo debería ser una relación de pareja. Pasando por los diferentes momentos; lo que agrada al conocer a la persona, cómo te mira, lo que te dice, su tibieza, detalles, lo que acostumbra, su comportamiento, lo que hace bien, sus ideales, lo que valora, lo que considera su misión en la vida y la trascendencia. Todas las fases por las que transcurre el desarrollo y maduración de la relación. Encontrarás alguna sugerencia de psicoterapia y también una guía de diez elementos que pueden contribuir en el bienestar de la relación; tanto si inicia, como si ya es madura.

Palabras clave: pareja, psicoterapia, relación, desarrollo.

Desde niños vamos formando un mapa mental de nuestras preferencias a partir de la información recopilada, los primeros 6 años son esenciales. Fabricamos en nuestra mente patrones que posteriormente serán decisivos para muchas cosas, por ejemplo, elegir de quién nos enamoraremos y cómo reaccionaremos ante el modelo que formamos. Es un prototipo mental del que no somos conscientes, pero que está latente y que cuando aparece, todo se ilumina, es como una gran explosión de los sentidos, cada órgano, cada músculo, cada glándula reaccionan en cadena produciendo sensaciones tan extrañas como agradables. Se reúnen en ese momento, las expectativas creadas con la química del proceso, regulada por sustancias que se producen dentro del organismo y junto con centros nerviosos de una parte del encéfalo disparan acciones de acercamiento hacia la pareja elegida. Hacemos una evaluación química inconsciente que permite "saber" si somos compatibles.



RECOMENDACIONES

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.209.32-36>



Más adelante, confrontamos nuestros mapas con las personas reales que encontramos y hacemos algunos ajustes. Sin embargo, eso no garantiza que las relaciones sean buenas. Los objetivos de este artículo son: mencionar las etapas por las que atraviesa la relación de pareja, mostrarte opciones y propuestas que incrementen tu posibilidad de lograr relaciones satisfactorias y finalmente presentarte un decálogo que ayude a mantenerlas.

En el esquema que presento, distingo dos etapas que se desarrollan en diferentes fases. La primera etapa es el enamoramiento, tiene dos fases; el flechazo es la primera, en la que participan tanto el prototipo como la manifestación química, es instantánea, se traduce en atracción y es continuada por la segunda fase, la pasión, que tiene duración de 1 a 3 años aproximadamente, pues con el tiempo se produce resistencia de esas sustancias y los efectos en la pasión decaen paulatinamente, y aún cuando el mapa mental persiste, el efecto se desvanece (Alvarez, 2004).

Para entonces, las personas están en la disyuntiva de separarse y prepararse para un nuevo ciclo con alguien más o bien, continuar con una relación más calmada, duradera, matizada con experiencias de vida, valores y análisis racional.

La segunda etapa es el amor sosegado y duradero, es muy interesante su proceso, ya que tiene que ver con las funciones vitales, con las partes del cerebro mediadoras de las emociones y de los estados corporales, es una transformación química aprendida por el

cerebro que serena la mente y permite valorar al ser amado, que genera la paz después del arrebatado de la pasión. Si tomaron esta opción se encuentran ante la posibilidad de iniciar una relación calmada, duradera y segura, matizada con las experiencias de vida y los valores (Alvarez, 2004).

Esta etapa puede ser tan difícil como sencilla, depende de cómo se afronte, para algunos puede transcurrir de manera natural y para otros puede ser necesario buscar orientación. Existen profesionales que proporcionan información oportuna acerca de cómo hacer para elegir de maneras eficientes a la pareja que habrá de permanecer a nuestro lado. Sin embargo, la gran mayoría de personas no se ha preguntado siquiera, qué desean de una pareja; algunas otras, no tenían idea de que elegir era opción, como si pensaran que es cuestión de suerte o casualidad.

Siempre tienes posibilidad de elegir o renunciar a viejos patrones que llevan a resultados lamentables, si aún no tienes una relación, ¿qué tipo de relación quieres?, ¿cómo distinguir a quien tenga esas características deseables o las no deseables?, si te encuentras en una relación, es un buen momento para reflexionar y saber si ¿es lo que quieres para el resto de tu vida?, ¿puede ser construida esa relación que anhelas con tu actual pareja?, ¿qué los une y qué los aleja?, ¿qué hace que se comporten como lo hacen?



Se trata de patrones tomados de modelos de la familia de origen, algunos son inconscientes y están relacionados con la representación interior de pareja. Esa es muchas veces la razón por la cual sostienen cierto tipo de discusiones, retraimientos, y sentimientos negativos. Esto no significa, que sólo se tomen patrones inadecuados, ni que todos lleven a situaciones desagradables, en realidad hay muchas pautas tomadas de la familia que son funcionales, si tú quieres saber si esa persona será una buena pareja, observa su comportamiento con su familia y a su familia misma, pues tuvo mucho tiempo para aprender de ellos. (Erickson & Keeney, 2008). Son formas directas disponibles para quien quiera usarlas de manera inmediata.

Lo importante es identificar esos patrones, puedes hacerlo a partir de tus propias conclusiones o puedes buscar apoyo psicoterapéutico, pues a veces es complicado descifrar por qué parecemos tan incapaces de modificar esas respuestas estereotipadas. El psicoterapeuta, ante estas situaciones persigue dos metas; alterar las secuencias de interacción improductivas, dolorosas o limitantes, y ampliar los repertorios de interacción.

Cada elemento de la pareja pertenece a un sistema diferente con sus respectivas influencias y al interactuar, se enfrentan a situaciones no previstas y al desconcierto ante los comportamientos rígidos que el otro defiende. Usar la terapia de pareja produce efectos en estos niveles y rompe pautas de pelea, amplía aprendizajes empobrecidos, expande estilos de comportamiento y ayuda a recuperar recursos olvidados pero existentes en cada cual (Kershaw, 1994).

Una buena noticia es que estamos dotados de todos los recursos inconscientes que necesitamos para llevar una vida satisfactoria. Transformarnos no significa eliminar una parte de nosotros mismos, sino reorganizar lo que ya tenemos. Podemos aprovechar esos recursos a menudo ocultos o desconocidos para acercarnos a las soluciones utilizando la comunicación con la mente inconsciente a partir del uso de sugerencias implícitas, metáforas o símbolos, con el fin de alentar al paciente a elaborar sus propias soluciones orientadas hacia el futuro (Erickson, 2005).

Para explicar las fases del amor sosegado, utilizaré la noción de niveles neurológicos propuestos en programación neurolingüística; son una secuencia de eventos encadenados que van desde el encuentro social hasta el nivel de unión espiritual. Los niveles son: contexto y micromovimientos, comportamientos y actitudes, capacidades y afectos, creencias y valores, identidad personal, misión y espiritualidad (Pérez, 2014). De la misma manera que vamos creciendo y madurando como personas, las relaciones también atraviesan por diferentes etapas de desarrollo, cuando más joven es la relación los vínculos son más simples y menos resistentes, cuando la relación es madura, los vínculos son más complejos, fuertes y duraderos. Esto mismo ocurre con los niveles neurológicos, conforme avanzan, su complejidad aumenta y los vínculos se refuerzan.

En el primer nivel los microcomportamientos son importantes dentro de un contexto; la forma de mirar, de sonreír, el brillo en los ojos, la forma de hablar y caminar, la tibieza de su mano, y los detalles de la persona amada. Detalles que con el tiempo disminuyen en importancia, dando paso al siguiente nivel de los comportamientos y actitudes; ahora lo importante es si sabe bailar, platicar, escuchar, jugar, pensar, estudiar o ser amable. Las actitudes hacia los amigos, el grupo, la escuela y la familia. Es una etapa en la que se enfrentan dificultades y ajustes importantes ante los desacuerdos y el descubrimiento de aspectos más profundos.



En capacidades y afectos importa la eficiencia en los oficios o profesión, en qué es hábil, motivos para admirarle, el carácter, el amor y la pasión. Bases de la lealtad y la solidaridad. En estas dos fases los vínculos son más firmes, existe mucho más información, pero aún es fácil que el vínculo se rompa si se exacerbaban algunos aspectos no gratos o si se manifiestan otros no identificados previamente.

Creencias y valores, es uno de los niveles con mayor consistencia, aquí lo importante es saber lo que la pareja valora y las creencias que acompañan esos valores, es importante distinguir valores como cooperación, inteligencia, integridad, lealtad, fidelidad, respeto, sensibilidad y entrega; es un verdadero reto llegar a esta fase, y en especial mantenerse, pero cuando se ha pasado la prueba, las relaciones permanecen aunque él esté engordando y ella ya no camine firmemente, porque el vínculo es mucho más fuerte.

Para llegar al nivel de identidad en pareja, es fundamental que cada uno haya encontrado su propio sentido de vida, es una etapa en la que cada uno realiza aquello que le da valor a su existencia, se puede estar feliz conviviendo con la pareja o aunque la pareja no esté presente. El vínculo perdura gracias a los logros y a que pueden aceptar la identidad de la pareja, están unidos por lo que son, no por lo que hacen, sienten o creen. En el nivel de misión y espiritualidad, la atención se centra en proyectos sociales, religiosos, humanitarios o bien más allá de lo personal y la pareja. Cuando se comparte la misión o se sigue la misión de la pareja, la relación ha llegado a un nivel de madurez que puede permanecer hasta la muerte.

Con estos elementos es posible regresar a las preguntas iniciales:

**¿Qué tipo de relación quieres?
¿Cómo distinguir a quien tenga esas características deseables o las no deseables?
¿Puede ser construida esa relación con tu actual pareja? ¿Qué los une y qué los aleja?**

Probablemente ahora, signifique diferente preguntarte y saber que siempre puedes elegir. De hecho siempre eliges, te des cuenta o no, siempre estás eligiendo, así que es mejor contar con más elementos para hacerlo, pues con lo que estás eligiendo, también estás creando (Aguirre, 2005).

DECÁLOGO

Es una guía creada por mi que he usado en consulta para mis consultantes y que por primera vez la doy a conocer en esta publicación.

- 1.** Importante indagar por sus costumbres y valores, deben ser iguales o incluyentes.
- 2.** Respetar la individualidad, es mejor ser dos respetuosamente que "somos uno" metafóricamente.
- 3.** Si es algo importante para el otro, y puedes darlo o hacerlo, hazlo sin duda.
- 4.** En momentos difíciles de enojo o discusión, tómate un momento a solas y considera la trascendencia de lo que estás defendiendo, si es importante plantéalo de otra manera y si no lo es déjalo ir.
- 5.** Discutir no está mal, es favorable, sólo asegúrate de avanzar en aquello que están proponiendo.
- 6.** Ante las dificultades piensa cómo resolver diferencias, más que cómo disolver la relación.
- 7.** Antes de reaccionar impulsivamente ante las discrepancias, piensa y sintetiza lo que quieres plantear, como en los telegramas todas las palabras cuestan, pero acá unas cuestan más que otras.

8. Agradece siempre que puedas a tu pareja lo que recibes de ella.

9. Recuerda de vez en cuando todo lo que te atrajo cuando se conocieron.

10. Ocúpate de estar bien en presencia de tu pareja y de estar bien en su ausencia.

En conclusión si aún no tienes una relación de pareja, estás en el mejor momento de pensar qué si quieres, qué no y comenzar a construirla; si ya tienes pareja, puedes preguntarte en cualquier momento, si eso que estás viviendo, es lo que deseas, si no es así, puedes atender estas recomendaciones y potenciar tus recursos para vivir relaciones satisfactorias y maduras.

REFERENCIAS

- Aguirre, M. (2005). *La psicoterapia un proceso de autoconstrucción. La propuesta*. México: Alom editores.
- Álvarez, M. (2004). La química del amor. *Revista Saludablemente Disfrutando*. 1(6), 21-24.
- Erickson, B.A. y Keeney, B. (2008). *Milton H. Erickson un sanador americano*. México: Alom editores.
- Erickson, M.H. (2005). *Seminarios de introducción a la hipnosis*. California, 1958. México: Alom Editores.
- Kershaw, C. (1994). *La danza hipnótica de la pareja. Creación de estrategias ericksonianas en terapia conyugal*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Pérez, F. (2014). *El arco y la flecha de la sexualidad y el amor. Estrategias de programación neurolingüística para la pareja*. México: Pax.

Recibido: 30 de abril de 2019
Aceptado: 21 de junio de 2019

Cita recomendada:

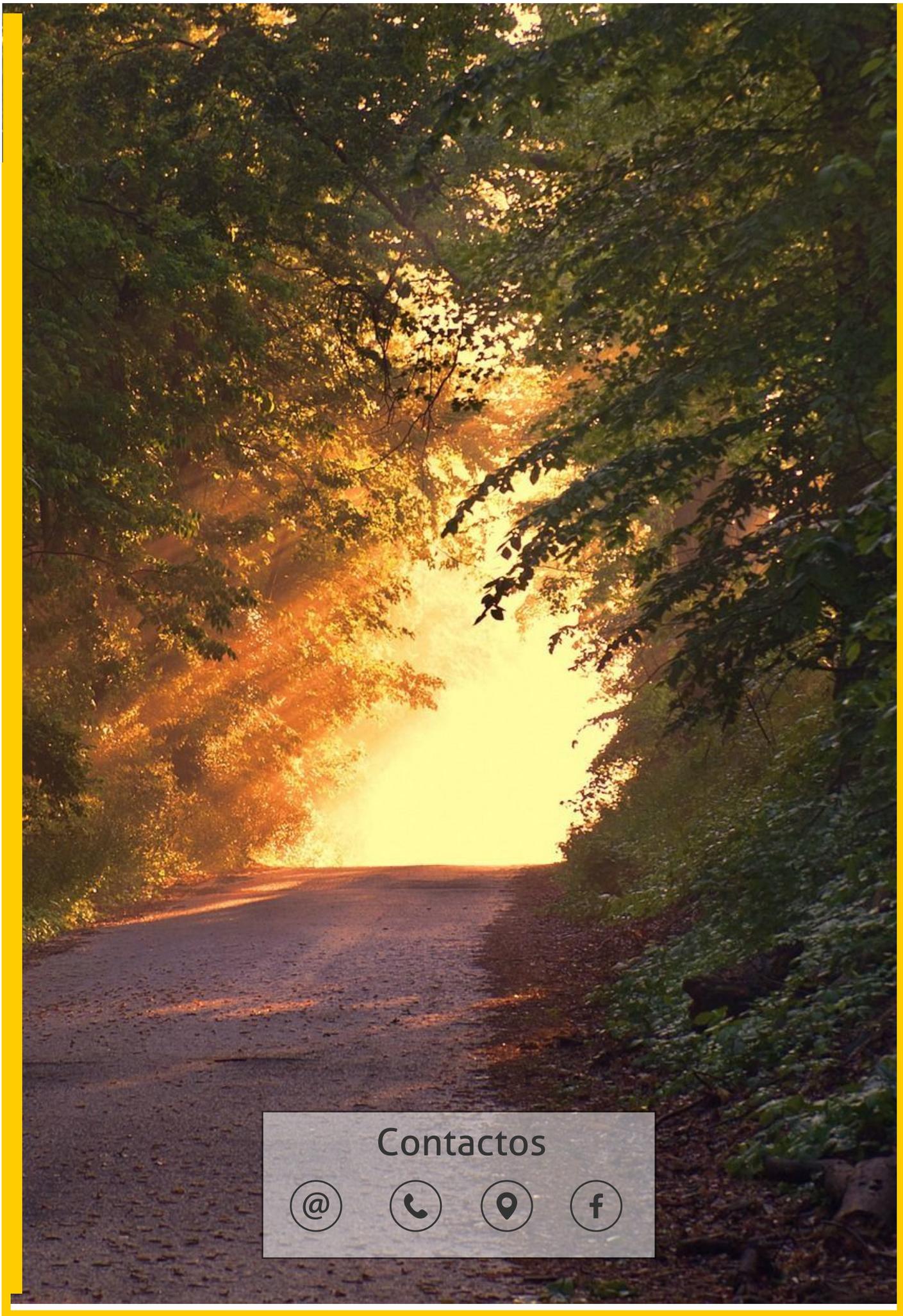
Aguirre, M. (2019). ¿Qué hacer para tener una buena relación de pareja? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 1(1), 32-36. <https://doi.org/10.22402/j.redes.unam.1.1.2019.209.32-36>

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala
C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México



Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja

La Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México a través del Grupo de Investigación en Procesos Psicológicos y Sociales (GIPPS) y la Residencia en Terapia Familiar de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, Avenida de los Barrios No 1, Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, C.P. 54090, Estado de México; teléfono: 5623-1333 ext. 39855, <http://cued.unam.mx/revistas/index.php/RRDCR>. Editor: Dr. Ricardo Sánchez Medina. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-071315295100-102, ISSN: 2992-8214, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número Dr. Ricardo Sánchez Medina, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Avenida de los Barrios No 1, Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, C.P. 54090, Estado de México. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.



Contactos

