

CUADERNILLO DE

**INFORMACIÓN
PARA MEJORAR LA
RELACIÓN DE PAREJA**



Lic. Américo Zúñiga Martínez
PRESIDENTE MUNICIPAL

Lic. Ana Karina Platas Córdoba
REGIDORA 7ª, TITULAR DE LA COMISIÓN
EDILICIA DE EQUIDAD Y GÉNERO

Mtra. Yadira Ester Hidalgo González
DIRECTORA DEL INSTITUTO MUNICIPAL
DE LAS MUJERES DE XALAPA

Cuadernillo de Información
para Mejorar la Relación de Pareja

Instituto Municipal de las Mujeres

Manyose Zendejas / *Diseño Gráfico*

Ma. de Lourdes Zavaleta / *Redacción*

David Barrios / *Asesoría*

Marva Elvia Garcimarrero Ochoa - *Asesoría*

© Instituto Municipal de las Mujeres de Xalapa, 2015.
Callejón de Rojas num. 21, col. Centro,
C.P. 91000, Xalapa, Ver., MX,
Tel. (228) 817.52.05 | (228) 165.09.96
E-Mail: inst_mujeres_xalapa@hotmail.com

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito al titular del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Publicación impresa en julio de 2015, con un tiraje de XXX ejemplares, efectuada por la «Coordinación de Desarrollo Humano y Oportunidades» del «Instituto Municipal de las Mujeres de Xalapa».

CUADERNILLO DE

**INFORMACIÓN
PARA MEJORAR LA
RELACIÓN DE PAREJA**

CONTENIDO

página 5

INTRODUCCIÓN

página 6

OBJETIVOS

página 8

PILAR RELACIONAL/SOCIAL

página 13

PILAR DE LA INTIMIDAD

página 18

PILAR ECONÓMICO

página 22

PILAR DE LA SEXUALIDAD (ERÓTICO/ AFECTIVA)

página 24

LA COMUNICACIÓN DE LA PAREJA

página 27

LA VIOLENCIA EN LA PAREJA

INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos del Instituto Municipal de las Mujeres de Xalapa (IMMX), es promover la igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos de relación, como también lo es la relación de pareja.

El presente cuadernillo surge a partir de las experiencias obtenidas en el taller “Mejorando la relación de pareja”, realizado en diferentes colonias de la Ciudad y en las Instalaciones del IMMX, así como de las pláticas prematrimoniales impartidas en Registro Civil de la ciudad de Xalapa Veracruz y de los procesos de terapia de pareja que se imparten en el IMMX y en los cuales las y los usuarios solicitaban se les proporcionara información escrita, para en su momento poder revisarla, ante dicha necesidad se procede a la elaboración del presente cuadernillo.

En el contenido del taller “Mejorando la relación de pareja”, las pláticas prematrimoniales, así como los diferentes procesos de terapia de pareja, se consideran las bases del amor que establece Roberth sterberg (1986), intimidad, pasión y compromiso, así como los componentes de la relación de pareja que menciona Fernando Moruera (2011), compromiso, intimidad, romance y amor, de esta manera se conforman los tres pilares que fundamentan una relación de pareja: Relacional/Social, Intimidad, Sexualidad (erótico/sexual); no obstante y de acuerdo a la práctica de terapia de pareja, en donde algunos conflictos son originados por el manejo del dinero, _ siendo una realidad que la mayoría de las parejas trabajan fuera del hogar_ es necesario considerar el cuarto pilar: el Económico. Cabe hacer mención que aun cuando sea un sólo integrante de la pareja quien provea económicamente, es necesario generar acuerdos sobre la distribución del dinero que ingresa al hogar.

Por lo antes mencionado, en el presente cuadernillo se consideran cuatro pilares que sustentan una relación de pareja amorosa: Relacional/social, económico, intimidad y sexualidad (erótico/sexual), es de suma importancia conocer cada uno de éstos e identificar si alguno o algunos se encuentran inestables para poder reforzarlos.

Así mismo se habla de la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales y de cómo establecerla a través de la comunicación verbal y la comunicación no verbal, para generar acuerdos en beneficio de la relación.

La relación de pareja (entre dos) es una de las experiencias más gratificantes de las y los seres humanos, cuando se trata de relaciones sanas y libres de violencia, porque cubre necesidades que van desde lo biológico, lo emocional y psicológico hasta lo sociocultural (Páez, 2006).

Sin embargo, la violencia en la pareja se presenta con más frecuencia de lo que se cree, por eso es necesario conocer las etapas del ciclo de la violencia, e identificar los tipos y modalidades de violencia; para en su momento solicitar apoyo.

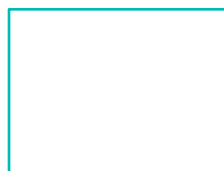
En este cuadernillo, también se encontrará información acerca de otras relaciones de pareja que no son solamente las ligadas al amor romántico, sino aquellas que se establecen por otro tipo de lazos emocionales como las relaciones filiales, familiares o incluso, las de trabajo. Desde esta perspectiva integral, el Instituto Municipal de las Mujeres, contribuye a relaciones más respetuosas y benéficas, para todas y todos.

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar al público en general y a las parejas amorosas, información que les permita mejorar su relación a través del conocimiento de los cuatro pilares que sustentan la relación de pareja, y reconocer cuál de éstos pilares necesitan reforzarlo.

OBJETIVOS PARTICULARES

- Adquirir una nueva forma de comunicarse veraz y asertiva, de manera verbal y no verbal.
- Reconocer y aceptar los retos y compromisos que implica la relación entre dos personas.
- Identificar las etapas del ciclo de la violencia en la relación de pareja.
- Permitir la reflexión al interior de la pareja que le permita analizar el estado actual de su relación.





Antes de comenzar a revisar los 4 pilares que sostienen la relación en la pareja es importante definirla:

«Dos personas unidas que mantienen una relación afectiva y comparten un proyecto de vida común».

David Barrios Martínez, 2003

«La unión de dos personas que conviven y cohabitan, en una relación de apoyo y crecimiento mutuo entre quienes pueden mediar un contrato civil o no».

Irma Ochoa, 2005

Cabe mencionar que para fines estrictos de este manual definiremos pareja como: la relación conformada por dos personas unidas por un lazo afectivo, de mutuo apoyo y compromiso, vivan o no vivan bajo un mismo techo, por lo tanto la diversidad de las parejas está incluida.

Pilar *Relacional* */Social*

Este pilar nos permite identificar de qué manera nos estamos relacionando con la familia de origen de ambos integrantes, así como en los ámbitos laborales y sociales, además de la convivencia diaria en la pareja.

Al aceptar establecer una relación de pareja estamos aceptando su historia y su familia, observando límites y diferencias entre una familia y otra. A partir del momento en que nos relacionamos, comenzamos a construir nuestra historia. Además, es importante generar acuerdos en cuanto a las relaciones interpersonales, sobre todo cuando la pareja, formará una familia reconstituida (mis hijos, tus hijos y los nuestros). Por lo tanto, para tener una buena relación de pareja es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Evitar hablar mal de la familia de la pareja, si existe alguna situación que disguste a alguno de los dos, es mejor hablarla para solucionarla; no dar importancia a algo que no pueden cambiar o que no los involucra; pretender controlar alguna situación: cómo se viste la hermana o hermano, las amistades que tienen, en qué gastan su dinero, cómo educan a sus hijos e hijas, etc.

- No involucrarse en conversaciones o situaciones familiares que sólo generan malos entendidos (chisme).

- No permitir la intromisión de familiares, amistades, vecinos, compadres, comadres, etc., en asuntos que sólo competen resolver a los dos.

- Pueden escuchar la opinión de familiares, amigas y amigos, pero la pareja será la que tome la decisión, basados en acuerdos que permitan el crecimiento como personas individuales y en conjunto «pareja».

- Hablar de asuntos de trabajo, familia, política o eventos sociales con el fin de compartir, no para pelear, evitar conflictos y malentendidos.

- Adquirir compromisos familiares o sociales (apoyo para festejos o compras, traer un pariente a vivir en casa) si la pareja está de acuerdo.

- Acordar de qué manera continuará la relación con las familias de origen: cada que tiempo los visitarán, saldrán acompañándose, etc.

- En caso de salidas con compañeras/os de trabajo a algún lugar, acordar si lo harán individualmente o acompañados, en qué ocasiones sí y en cuáles no, basarse en la confianza mutua.
- Valorar si el apoyo recibido es a cambio de algo que perjudique la relación, a la persona y/o propicie malos entendidos.
- Los límites se establecerán para ambas familias de origen.
- Evitar ridiculizarse, tanto en privado, ámbito familiar, social o laboral (a través de chistes o situaciones que vivieron).
- Posicionamiento de ambos, ante la familia y la sociedad dándole su lugar mutuamente.
- Comprender que no existe competencia con la suegra, suegro; aceptando que no buscan un reemplazo de la familia de origen, sino otras formas de relacionarse.



EJERCICIO: PARA REFORZAR EL PILAR RELACIONAL

OBJETIVO: Identificar nuestros hábitos, costumbres, formas de convivir que aportaremos a nuestra relación.

FORMANDO NUESTRO MUNDO: Este ejercicio les permitirá modificar alguno de los hábitos, costumbres, reglas o pasatiempos a través del diálogo y/o acuerdos y reglas para su mejor funcionamiento.

1. En una hoja de papel copien el dibujo siguiente:



2. Cada círculo representa el mundo de un integrante de la pareja y el sobre posicionamiento (la parte central) corresponde al mundo que cada quien elige conformar.

3. Cada uno/una deberá anotar en la hoja tres costumbres, tres hábitos, tres reglas, tres ideas, tres pasatiempos favoritos y tres situaciones de lo que aprendieron de su familia y su medio social.

4. Cada integrante recortará entre seis y diez de las costumbres, hábitos, reglas y pasatiempos que ha escrito.

5. Cada recorte deberá comentarse y valorarse, seleccionando el más útil para una mejor relación y para cada integrante.*

6. Los recortes seleccionados serán colocados dentro de la zona de «nuestro mundo» que ambos compartirán a partir de ese momento.

** Ver en «Comunicación de la Pareja», cómo discutir, negociar y acordar sin pelear.*

Ejercicio basado en la Teoría de los 3 mundos de José Luis Alvarez Gayou (UNAM)

De esta manera, la pareja está construyendo su mundo aportando lo que traen de casa y lo que han aprendido fuera de ella. Se trata de encontrar vínculos entre aquellos aprendizajes que cada quien practica en su vida; de elegir conscientemente lo que sirve y es «útil» de cada uno; de dejar fuera lo que afecta negativamente o inadecuado que se ha identificado haciendo el compromiso personal

de cambio o adaptación. Especialmente, aquellas situaciones que traemos de origen, que no han sido cuestionadas, que hemos aceptado y asumido, como una herencia invisible que consideramos formas de comportamiento adecuado sin cuestionarlos para la nueva relación y que dentro de la pareja pueden ser motivo de diferencias, desencuentros y conflictos.

¿Cuáles son las tradiciones y costumbres de familia que no te agradan? / ¿Son útiles e importantes? / ¿Me sirve lo que me han enseñado en familia y a mi proyecto de pareja? / ¿Los quiero mantener? / ¿Es posible transformarlo?

Estas preguntas deben reflexionarse ambas, para la construcción de «Mi mundo», «Tu mundo», «Nuestro mundo».

En la relación, puede resultar difícil mantener los tres mundos: el tuyo, el mío y el nuestro. Cuidar y alimentar «Mi mundo» y «Tu mundo» es tan importante como dar paso a la construcción de «Nuestro mundo». Este último, el nuestro, tienen que construirlo juntos a partir de estas adaptaciones. (Satir)

Pilar de la Intimidad

Este pilar es construido día a día a través de la constante convivencia; los gestos, palabras, tono de voz, atenciones, detalles que utilizamos durante el tiempo juntos.

«Es importante mantener una relación de pareja de calidad, donde cada uno de los miembros debe satisfacer adecuadamente las necesidades mutuas y personales, tales como la disponibilidad del uno para el otro, la comunicación, la demostración de afectos y la capacidad de resolución de conflictos que promuevan que mujeres y hombres puedan aceptar y respetar sus diferencias basándose en el amor, que incluye independencia, libertad, trabajo, comunicación, igualdad y amistad; procurando el bienestar de la persona amada».

Valdez Medina, 2011

Por lo tanto, este pilar se construye día a día, desde que despiertan hasta que se duermen, con cada acción, sea grande o pequeña, estemos cerca o no de la pareja. ¿Cómo es posible esto? Hay que considerar los siguientes puntos:

- No olvidar el saludo y una sonrisa.
- Reconocer lo que hace la pareja y valorarlo positivamente.
- Apoyar los proyectos personales de cada quién.
- Interesarse por el bienestar e integridad de cada uno/una y por su salud.
- Realizar demostraciones de amor diariamente (buen trato, escuchar, pasar tiempo juntos, apoyo, escribir cartas, mensajes, decir palabras amorosas, caricias, etc.)
- Recordar fechas importantes.
- Realizar salidas juntos, sin otro/as acompañantes.
- Involucrarse ambos en actividades del hogar y en la educación de las hijas e hijos.



- Plantear y discutir asuntos de interés para ambos; con la intención de buscar soluciones y/o alternativas.
- Dar y recibir confianza por ambas partes.
- Reconocer cada una/uno, el nivel de compromiso en la relación.
- Reciprocidad en el amor por parte de ambos, tú estás conmigo y estoy contigo.
- Recordar que el alejamiento no implica desamor, es respetar los tiempos para proyectos personales.
- No utilizar lenguaje ofensivo o descalificaciones, ni lanzar indirectas.
- Saber qué gusta y disgusta a ambos, en todo o puntos clave.
- No suponer ni dar por hecho, no pensar por la otra persona.
- Disponibilidad y compromiso para mejorar la relación.

- Actitud positiva a la hora de generar acuerdos.
- Evitar descalificarse y menos enfrente de otras personas.
- Reestructurar acuerdos según las circunstancias y necesidades de la relación y en el momento actual.
- Evitar controlar (salidas, vestimenta, amistades, pasatiempos, ideología espiritual y política etc.
- Recordar que al unirnos como pareja creamos un«nuestro mundo» por lo cual es importante llegar a un acuerdo por parte de ambos y se protejan.

Es importante no descuidar ningún aspecto de la relación. Desde las palabras amorosas hasta el sexo, deben saber que la pareja es dar y recibir, sembrar y cosechar de manera diaria. No destruir la confianza que sustenta la relación. Pocas cosas lastiman tanto, como saber que la persona que amas agredió

un punto vulnerable nuestro o de la relación. Esto abarca desde infidelidades, hasta tomar los ahorros de ambos, por ejemplo, para comprar accesorios para el coche, regalos para la familia, ropa para una fiesta o compras individuales sin consultar a la otra persona. No rebasar los límites de los acuerdos pactados.



EJERCICIO: ¿QUÉ PIDO Y QUÉ OFREZCO EN LA RELACIÓN DE PAREJA?

OBJETIVO: Conocer las necesidades de cada una/uno e identificar lo que no ha hecho o dejó de hacer; así mismo reconocer lo que puede ofrecer para mejorar la relación.

1. Cada integrante escribirá en una hoja de papel: ¿Qué le gustaría que su pareja hiciera para mejorar la relación? Considerado que eso que escribió son sus necesidades personales.
2. Al terminar la lista se intercambiarán las hojas y elegirán, un color para subrayar las peticiones que pueden ser atendidas de inmediato, otro color para las que requieren de cambio con cierto trabajo para realizar como apoyo, recordatorio, reflexión, discusión sobre lo necesario que sería el cambio y lo benéfico para la relación; por ultimo otro color para lo que no se puede cambiar.
3. En el otro lado de la hoja, escribirán que cambios ofrecen para mejorar la relación.
4. Al terminar devolverán las hojas para compartir con la pareja y acordar que están dispuesto a hacer y ponerlo en práctica, además de mencionar que les cuesta trabajo hacer, y que lo intentarán si les apoya ella/él, y qué no pueden hacer porque implica sacrificio o sensación de denigración y debe respetarse.



Pilar *Económico*

Se refiere al manejo de los ingresos y gastos que la pareja va a compartir. La distribución es responsabilidad de ambos.

«El dinero representa la clave de la distribución de poder y de autoridad, lo que culturalmente se le adjudica al hombre. No debería existir ningún problema en el aspecto económico, en cuanto la pareja lo perciba como un aporte al sustento del hogar, sin cuantificar cuánto más o cuánto menos cada quién contribuye a la satisfacción de las necesidades materiales y físicas del hogar, y sin que el aporte de dinero genere una posición de poder dentro de las decisiones de pareja».

Karina Domínguez, 2006

Hablen acerca del dinero, su manejo y de cómo les gustaría que lo utilizaran, a medida que la relación avanza y los temas en la pareja son más íntimos e importantes, se pueden introducir temas como gastos, ahorro, deudas, necesidades, etc. Debido a su importancia es necesario tener en cuenta lo siguiente:

- Revisar cuál es el presupuesto que tienen en cada periodo (semanal, quincenal o mensual).
- Ambos deberán acordar desde el inicio, quién se hará cargo de la administración del dinero.
- Hacer una lista de los pendientes económicos antes de comenzar a gastar o inclusive antes de recibir los salarios (se recomienda hacerla al inicio de cada mes).
- Visibilizar el trabajo de la persona (mujer u hombre) que se queda en el hogar, es importante reconocerlo.
- Al adquirir compromisos económicos (apoyo para eventos familiares o sociales) acordarlos mutuamente.
- Aprender a utilizar los créditos (tarjetas bancarias o departamentales) como pareja, responsabilizándose ambos de la deuda y del compromiso por cumplir. Si no se tiene conocimiento de cómo se utilizan los créditos, es mejor evitarlos. A menos que uno/a, tenga la habilidad para su manejo y estén ambos de acuerdo.
- Si ya surgieron problemas a causa de dinero es necesario solucionarlos a la brevedad, no se puede ser imparcial o indiferente ante problemas que se pueden volver graves, sobre todo cuando provocan incomodidad o insatisfacción en alguien, afrontando estas situaciones como pareja, procurando aprovechar al máximo las habilidades de alguno/a o ambos para concluir la deuda.

➤ Al elaborar proyectos económicos a corto plazo como: cumpleaños, fiestas, despensa, gastos mensuales etc., a mediano plazo como: vacaciones, viajes, graduaciones, etc., y largo plazo: ahorro, compra de bienes, muebles, etc. Elaboren un presupuesto en relación con el salario o los salarios de ambos, realicen una evaluación cada determinado tiempo, para ver cómo se encaminan hacia los objetivos anteriormente establecidos.

Esto ayudará a evitar los problemas que se ocasionan: las discusiones, reproches, culpas y resentimientos, que dificultan la comunicación y la forma en que la pareja comparte la vida. La falta de dinero aumenta las posibilidades de separación en las parejas al producir tensión que lleva al ciclo de la violencia. Se propone el siguiente formato para llenarlo en pareja y verificar sus gastos:

TABLA DE PRESUPUESTO DE SUELDOS Y GASTOS EN LA PAREJA

Formado por _____

Ingreso Total \$ _____

Aborro \$ _____

CONCEPTO	GASTO FIJO MENSUAL	GASTO FIJO QUINCENAL	GASTO SEMANAL	GASTO DIARIO	TOTAL
Renta					
Gas					
Agua					
Luz					
Cable					
Internet					
Teléfono					
Despensa					
Créditos					
Tarjeta Bancaria					
Escuela					

Se dejan espacios en blanco para que se utilicen en gastos no contemplados, en caso de tener hijas/os, mascotas, incluir sus necesidades económicas, entre otros.

EJERCICIO: SUELDOS Y GASTOS DE LA PAREJA

OBJETIVO: La pareja aprende a administrar el dinero para evitar gastar más de lo que se gana.

1. Hacer una lista y suma de los ingresos de cada integrante que aporta al hogar.
2. Hacer una lista de pagos mensuales, los que son fijos como el pago de servicios (agua, luz, gas, teléfono), créditos, colegiaturas, etc.
3. Elaborar otra lista de los gastos quincenales que son constantes, y de los semanales.
4. Revisar la periodicidad de los pagos para prepararse (semanales, quincenales, mensuales).
5. Prevenir con tiempo el pago de inscripciones, uniformes, compra de útiles escolares, en caso de tener hijos, festejos (cumpleaños, navidad y otros).
6. Procurar tener un ahorro para imprevistos.
7. Si los gastos exceden los ingresos, hacer una revisión de los gastos que se pueden evitar.



Pilar de la Sexualidad (Erótico/Afectiva)

Una parte importante en la relación de pareja es la satisfacción sexual, una vida sexual sana es el resultado del compromiso de los miembros de la pareja, de los cuidados y la intimidad; en la relación los aspectos sexuales están ligados a los afectivos. Es igualmente importante la creatividad y la complicidad de la pareja.

Aprender a decir «No» en la intimidad, si en algún momento existe incomodidad, o si no queremos, hablarlo y generar acuerdos.

- Sentirse a gusto consigo misma/o, permitirá un mejor disfrute de la sexualidad.
- Darse la oportunidad de explorar la sexualidad de ambos.
- Conocimiento de las fantasías sexuales propias y del otro. Tener la confianza y complicidad para poder hablar de fantasías sexuales y si ambos están de acuerdo llevarlas a cabo.
- Compromiso de fidelidad de cada quien, considerando que cada uno/a se compromete a ser fiel al otro/a, no solo en aspectos sexuales sino también emocionales y afectivos.
- No olvidar la importancia de expresar con palabras sus sentimientos. Buenos/malos, de inconformidad o curiosidad, es importante hacer una revisión al finalizar una situación nueva.
- Planeación de embarazos en número y temporalidad.
- Procurarse espacios eróticos para la pareja en total intimidad. Estableciendo reglas para lograrlo.
- Respetar la indisposición de la pareja para la relación sexual.
- Buscar ayuda si existen alteraciones fisiológicas/psicológicas, que pueden ser resueltas por un especialista.

La Comunicación de la Pareja

La comunicación es un proceso por medio del cual nos expresamos a través de las palabras, gestos, posiciones corporales, pensamientos, sentimientos y emociones. En este proceso están involucrados dos o más personas, y sigue un esquema circular, es decir: El emisor emite las palabras, los gestos y la posición del cuerpo, envía un mensaje a quien la oye, la ve. La persona que recibe el mensaje es el receptor, quien interpreta el mensaje y le da un significado de acuerdo a sus conocimientos, ideología y estado de ánimo. Genera una reacción o respuesta que es el nuevo mensaje para la otra persona, seguirá el mismo proceso, es así como la comunicación se hace circular. Es importante considerar que el mensaje induce una respuesta.

La comunicación asertiva o efectiva, tiene reglas claras y se lleva a cabo buscando alternativas y discutiendo opciones.

REGLAS DE LA COMUNICACIÓN

#1

Debe ser clara

Para ello hay que tener claro el tema a conversar o discutir y plantearlo de manera que sea entendible (no cantinflear).

#2

Concreta

Se comenta o discute el tema que interese, sin introducir otros.

#3

Directa

Hablar el tema con la persona, dirigiéndose a ella sin indirectas.

#4

Sin prejuicios

No creer que sabemos lo que va a decir y no juzgar de manera anticipada.

Además de estas cuatro reglas para la comunicación en general, son importantes las siguientes para la discusión de los conflictos o necesidades de acordar asuntos en la pareja.

Se debe recordar que la discusión no es pelear, el pleito conduce a la violencia, en la discusión se expone el motivo, la inconformidad o lo que requiera aclararse y ponerse de acuerdo, y para ello son importantes las reglas:

- Mirar a la cara y mostrar interés (preferentemente).
- Evitar traer asuntos, discusiones o pleitos pasados tengan o no relación con el actual tema a discutir o platicar (no acarrear muertos).
- Escucha: permitir que la persona que hable, termine de exponer. Y dar respuesta a lo escuchado con las razones propias.
- Cordial y amablemente sin groserías, no usar palabras altisonantes y que ofendan, descalifiquen o humillen.

- No usar frases o palabras que culpabilicen como: «tú siempre», «tú nunca», «tú me haces», es mejor expresar cómo nos sentimos, «yo me siento triste», «me siento enojada/enojado», «me duele esa actitud», etc.
- Exponer claramente el desacuerdo que tengan y el por qué.
- Sacar conclusiones de la discusión y valorar lo mejor para la relación.
- No descalificarse y menos enfrente de otras personas: menospreciarse, ofenderse y desacreditar lo que dicen o hacen, es una forma de violencia psicológica que no tienen que ejercer.

Si existe enojo de alguna de las dos partes o ambos, antes de llegar a alguna situación de violencia es mejor retirarse y posteriormente retomar la plática.

Es recomendable identificar cuál es el mejor momento en el que ambos estén tranquilos y dispuestos.

Agradecerse mutuamente el apoyo, la comprensión y el amor con que se logró llegar a una decisión benéfica para ambos y continuar con esa práctica de comunicación.

Si existen dudas, preguntar más sobre el tema. Valorar pros y contras de las soluciones que cada uno le de al conflicto, planteando que sea en beneficio de la pareja.

La Violencia en la Pareja

¿Cómo se origina la violencia en la pareja?

Los episodios de violencia son difíciles de detectar, están naturalizados por la cultura, con frases como «quién bien te quiera te hará llorar», «el amor es dolor», «eres malo», y por costumbres como que uno/a pasa a ser pertenencia del otro/a, cuando se establece una relación afectiva amorosa entre ambos, igualmente nace la idea del cuidado-control, en el que parece que «me cela porque me ama». Se pueden enumerar cientos de circunstancias, aquí sólo mencionaremos algunos casos.

«Violencia es transgredir y anular al otro».
Puget, 1993

«Violencia es provocar un daño a otra persona o personas, mediante el abuso de poder y el uso de la fuerza física, psicológica, económica, política, simbólica».
Corsi, 1994

Con base en estos conceptos la violencia se clasifica legalmente Es delito tipificado en el Código Penal del Estado de Veracruz en seis tipos:

#1
Violencia Psicológica

#3
Violencia Sexual

#5
Violencia Económica

#2
Violencia Física

#4
Violencia Patrimonial

#6
Violencia Obstétrica

La violencia es medible y creciente, ejercida hacia la mujer, el hombre, hijas e hijos, o personas de la tercera edad.

Generalmente no es perceptible ni constante, cuando inicia, va creciendo progresivamente y haciéndose cíclica.

Con el «Violentómetro» puede medir y darse cuenta qué etapa del desarrollo de la violencia vive y con el «Ciclo de la Violencia» se puede dar cuenta de cómo se repite, y cómo evoluciona hasta llegar al grado máximo.

VIOLENTÓMETRO

Sí, la violencia también se mide



*Amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales.

Ciclo de la Violencia en la Pareja

La violencia en la pareja puede iniciarse desde el noviazgo, etapa en la que es difícil de identificar, porque la educación y el contexto social o cultural a la que pertenecen las mujeres y los hombres,

sugiere una relación de dependencia de la mujer y pérdida de derechos con la preponderancia del control del hombre. El ciclo consta de cinco fases que a continuación se describen:

1ª Fase

Aparente Calma

Está acompañada de una serie de conductas que propician que la mujer se sienta atemorizada ante las reacciones de disgusto del compañero/a, le demuestra que lo ama evitando llevarlo al enojo. Se culpa, calla, acepta y cultiva la sumisión a partir del temor, para que la pareja no se vuelva a enojar o se vaya. La Persona ostenta el poder y control a través de la mujer u hombre, control de amistades, familiares, uso del teléfono o celular, salidas, horarios, etc., sintiéndose amado y feliz en la medida que la mujer/hombre obedece y acepta ser su posesión.

2ª Fase

Acumulación de Tensión

La tensión es el resultado del aumento de conflictos en la pareja a partir de no respetar las reglas no habladas y/o establecidas por el sistema social y cultural al que se pertenece y que la pareja debe seguir. La persona generadora de violencia es hostil, aunque aún no lo demuestra con violencia física, la víctima trata de calmar la situación y evita hacer aquello que sabe que disgusta a su pareja, con culpa, ansiedad, angustia, miedo y frustración pensando que puede evitar una futura agresión.

3ª Fase

Explosión Violenta

Poco a poco las peleas y roces aumentan, la comunicación se torna violenta, la tensión aumenta y surge el episodio violento. El persona ejerce la violencia a través de agresiones verbales, psicológicas, físicas y/o sexuales. Es en esta fase de crisis, cuando se suelen denunciar las agresiones o se solicita ayuda, en ambos se presentan sentimientos fuertes.

4ª Fase

Arrepentimiento

La tensión y la violencia desaparecen, en ocasiones se da el alejamiento seguido de la búsqueda de uno al otro y el o la agresora, muestra arrepentimiento por lo que ha hecho (culpa), con promesas de cambio. Solicita la ayuda de la pareja y al mismo tiempo la culpa de su violencia. A menudo la víctima concede al agresor/a otra oportunidad, creyendo firmemente en sus promesas. Esta fase hace más difícil que ella/él trate de poner fin a su situación; incluso sabiendo que las agresiones pueden repetirse, en este momento ve la mejor cara de su agresor/a, que la llena de atenciones y muestras de amor, lo que alimenta su esperanza de que él/ella puede cambiar.

5ª Fase

Reconciliación

Llamada también «luna de miel», porque el/la agresor/a, se muestra amable y cariñoso/a, aparentando el regreso del afecto y tranquilidad a la relación. Quien ama a su pareja, generalmente cree en todas las promesas de cambio; así se vuelven a reconciliar pasando por un tiempo de enamoramiento y atenciones, muy agradable para ambos. En este periodo se llevan mejor, pero lentamente, al volver a relacionarse como es costumbre, comienzan los roces, las peleas y la tensión vuelve a aumentar, para llegar otra vez a un episodio violento y otra luna de miel, y así sucesivamente. Esta etapa del ciclo de la violencia es lo que mantiene a ambos integrantes en la relación, esperando los espacios de «luna de miel».

El ciclo se repetirá varias veces, y poco a poco, la luna de miel se irá haciendo más corta y las agresiones cada vez más violentas. Los resultados pueden ser una vida de violencia constante, la separación que es la solución más sana física y mentalmente o en su expresión más intensa de violencia: el homicidio y/o feminicidio.

Si el ciclo de la violencia se está presentado de manera esporádica es necesario buscar ayuda profesional o en la etapa de tensión reflexionar y tomar decisiones.

Las reflexiones en pareja propician la buena relación y generan acuerdos.

La violencia feminicida es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformado por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar tolerancia social o indiferencia del estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, J. L. & Mazin, R. (1979). Elementos de Sexología. México: Interamericana.

Barrios, D. (2006). Resignificar lo masculino. México: Vila Editores.

Bowen, M. (1991). De la familia al individuo: la diferenciación del sí mismo en el sistema familiar. México: Ediciones Paidós. Primera edición.

Domínguez, K. (2006). Estilos de comunicación en la relación de pareja en tres áreas de conflicto: relaciones sexuales, distribución de dinero y familia política. México: Tesis de Licenciatura en Psicología Universidad Nacional Autónoma de México.

Escobar, D. M. (2003). Las formas adecuadas del manejo del conflicto en la pareja a través de un manual teórico práctico desde una perspectiva de género. México: Tesis de licenciatura en psicología no publicada. Universidad Autónoma de México.

Rico, M. (2005). Cómo viven los hombres y mujeres su sexualidad en pareja con relaciones destructivas. México: Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

Satir, V. (1998). Relaciones humanas en el núcleo familiar.

México: Editorial PAX. Sexta Edición.

Acevedo, V. E. & Restrepo, L. (2010). Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja. *Pensamiento Psicológico*, 8, pp. 63-76.

Ochoa, I. A. (2005, Septiembre). El mito de la pareja. *Violeta por una cultura de la equidad*, 7, pp. 6-7.

Paez, X. (2006, Marzo). Neurobiología del amor y sustrato biológico de la monogamia. *Psicología Iztacala*, 14, p. 14.

Sánchez, R. & Ku, O. E. (2006) La violencia a través de las fases del amor pasional: Porque la pasión también tiene un lado oscuro. *Colombiana de Psicología*, pp. 39-50.

(2011). Ciclo de la Violencia / Proyecto Empodérate «Cuida tu Vida». enero 15, 2015, de Cedeal Sitio web:
file:///C:/Users/PC/Downloads/Proyecto%20Empoderate%20CICLO%20DE%20LA%20VIOLENCIA.pdf

- Revista electronica de psicologia Iztacala 14,(1) 2011
www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin
Los cuatro componentes de la relación de pareja, Fernando Maurerra Cid.

- El triangulo del amor, intimidad, pasion y compromiso.
Roberth J. Ed. Paidos Iberica

CUADERNILLO DE

INFORMACIÓN PARA MEJORAR LA RELACIÓN DE PAREJA

• JULIO 2015 •

