

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE PERSONAS QUE HAN ESTADO INMERSAS EN
UNA RELACIÓN DE PAREJA DISFUNCIONAL



LAURA FERNANDA AMAYA JIMENEZ
KAROLL ELISA AVELLA ESPITIA
KAREN NATALIA BENJUMEA ARDILA



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2023

IMPACTO EN LA SALUD MENTAL DE PERSONAS QUE HAN ESTADO INMERSAS EN
UNA RELACIÓN DE PAREJA DISFUNCIONAL

LAURA FERNANDA AMAYA JIMENEZ
KAROLL ELISA AVELLA ESPITIA
KAREN NATALIA BENJUMEA ARDILA

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogas

Directora

Mg. JULIÁN FERREIRA DUARTE
Magíster en Psicología Clínica y de la familia

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2023

Autoridades Académicas

P. José Gabriel MESA ANGULO, O. P.

Rector General

P. Eduardo GONZÁLEZ GIL, O. P.

Vicerrector Académico General

P. José Antonio BALAGUERA CEPEDA O.P.

Rector Sede Villavicencio

P. Rodrigo GARCÍA JARA, O.P.

Vicerrector Académico Sede Villavicencio

Mg. JULIETH ANDREA SIERRA TOBÓN

Secretaria de División Sede Villavicencio

Mg. ANDREA CAROLINA CAÑÓN SANCHEZ

Decana Facultad de Psicología

Contenido

Agradecimientos	7
Resumen	8
Abstract	9
Planteamiento del Problema	10
Justificación	16
Objetivos	20
Objetivo General	20
Objetivos Específicos	20
Marcos de Referencia	21
Marco Paradigmático	21
Marco Epistemológico	22
Marco Disciplinar	24
Relación de pareja	25
Relaciones de pareja disfuncional	26
Salud mental	27
Redes de apoyo	28
Marco Multidisciplinar	30
Marco Jurídico	32
Antecedentes Investigativos	36
Metodología	48
Diseño	48
Participantes	49
Descripción participantes mujeres	49
Descripción participantes hombres	50
Instrumentos	50
Análisis de Datos	50
Consideraciones Éticas	53
Principios Bioéticos	53
Análisis de los resultados y discusión	55
Relación de pareja	55
Concepto relación de pareja	55

Impacto en la salud mental en parejas disfuncionales	5
Expresiones sobre el amor	56
Etapas del amor	58
Relación de pareja formal e informal	60
Resolución de conflictos	63
Cómo describiría su antigua relación de pareja	63
Relación de pareja disfuncional	64
Concepto de relación de pareja disfuncional	64
Dinámicas de una relación de pareja disfuncional	66
Tipología de violencia	71
Salud mental	73
Percepción de la relación	73
Afectación de la salud mental y física	77
Ruptura de la relación	80
Estrategias de afrontamiento	82
Cambios después de la ruptura	84
Redes de apoyo	85
Movilización de la red de apoyo	85
Activación de la red de apoyo	86
Conclusiones	90
Aportes	93
Limitaciones	95
Sugerencias	96
Referencias	97

Impacto en la salud mental en parejas disfuncionales

6

Lista de Tablas

Tabla 1

51

Agradecimientos

Principalmente agradecer a Dios y a nuestras familias por apoyarnos en cada momento de esta linda etapa porque lo que hoy entregamos es fruto de dedicación, esfuerzo, lágrimas, risas, amor y mucha perseverancia, igualmente agradecer a las personas que fueron participes de esta investigación que aportaron con información valiosa para este trabajo y para nosotras como investigadoras y como personas, por último, gracias a mis compañeras y asesor quienes fueron un pilar fundamental en este proceso, por lo cual hoy por fin de tanto tiempo podemos decir que lo logramos.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo comprender el impacto en la salud mental de las personas al haber estado inmersas en una relación de pareja disfuncional. Esta investigación se llevó a cabo mediante una metodología de tipo cualitativa con un diseño fenomenológico hermenéutico y la información se analizó a través de una matriz de análisis categorial. La muestra estuvo constituida por 4 hombres y 4 mujeres entre las edades de 20 a 26 años de la ciudad de Villavicencio, Colombia y se obtuvo como resultado que las relaciones de pareja disfuncional impactan de manera negativa la salud mental de hombres y mujeres que han estado inmersas en esta, debido a que le generaba a los participantes síntomas relacionados con la depresión, ansiedad y estrés, así mismo se evidenciaron sentimientos como enojo, tristeza, decepción, irritabilidad y una baja autoestima, lo cual conllevaba a hábitos desfavorables de autocuidado, como una alimentación inadecuada, no dormir lo suficiente y aislamiento social, evidenciándose estos dentro de la relación y al finalizar esta.

Palabras Clave: Relación de pareja, Salud Mental, Psicopatología, Redes de apoyo.

Abstract

The present investigation has the objective of understanding the impact on the mental health of individuals who have been involved in a dysfunctional relationship. This research was done using a qualitative methodology with a hermeneutic phenomenological design and the information was analyzed through a categorical analysis matrix. The sample was conform of 4 men and 4 women ranging from 20 to 26 years of age from the city of Villavicencio, Colombia, and the results obtained showed that dysfunctional couple relationships impact negatively the mental health of men and women who have been involved in them, because participants experienced symptoms related to depression, anxiety and stress, as well as feelings such as anger, sadness, disappointment, irritability and low self-esteem, leading to bad self habit during the relationship and out of it.

Keywords: Relationship, Mental Health, Psychopathology, support networks

Planteamiento del Problema

En este trabajo de grado se desea comprender y estudiar las relaciones de pareja, desde una comprensión holística e interconectada con base en reconocer a las personas y las relaciones como seres o interacciones complejas, que están constituidos por diferentes esferas tales como (biológico, psicológico, espiritual, social, cultural, interaccional e histórico). De igual manera, se procurará generar lecturas de interconexión en razón a reconocer el impacto que puede tener para uno de sus miembros, el haber estado inmerso en una relación categorizada como disfuncional “tóxica” desde la salud mental.

De esta manera, como lo proponen Stange et al. (2017) se han generado investigaciones en las últimas décadas desde diversas disciplinas tales como la biología, antropología y psicología, entre otras, reconociendo tanto la importancia como el interés de las relaciones de pareja a nivel personal, grupal y social. Estas múltiples perspectivas de las relaciones de pareja han enriquecido el conocimiento y la producción científica, no obstante, al ser un sistema con grandes cambios, influenciado por diferentes componentes, se necesitan de investigaciones constantes, que proporcionen información sobre las parejas considerando las condiciones sociales, culturales e históricas, abordando desde literatura basada en las diferentes realidades y posturas subjetivas, las cuales no sean sesgadas o fragmentadas, por lo cual, se reconocerán emergencias investigativas que tengan las dinámicas de comprensión, las particularidades y las generalidades de las macro lecturas hacia las micro lecturas.

Al tener como objeto de estudio las relaciones de pareja, es esencial definir las, por lo cual, Caillé (1992) propone comprenderlas desde la psicología, como un vínculo relacional, particular y complejo, un objeto o sistema interrelacional en el que participan dos personas y que se ajusta a las necesidades del otro individuo que conforma la diada. A su vez, Stange et al. (2017) piensan a la pareja como la interacción establecida de común consenso entre dos individuos, fundamentada en el interés y el afecto, para relacionarse y compartir un lapso de tiempo, independientemente del nivel de formalización de dicha alianza o de la preferencia sexual de sus integrantes.

Por otro lado, de acuerdo con Maureira (2011) las relaciones de pareja están basadas en cuatro componentes, tres componentes de tipo social y estos son determinados por la cultura, el cómo nos desenvolvemos en el pasar del tiempo, estos son el compromiso, la intimidad y el romance, el cuarto elemento que menciona el autor es de tipo biológico el cual es el amor, entendiendo que se da independiente de la cultura y es diferente en cada persona, igualmente, el amor se encuentra enlazado a la reproducción y a la crianza; Actualmente las parejas se

fundamentan en el inicio de la atracción y el amor, y esta crece y se fortalece a medida de que los componentes sociales toman fuerza, así en el transcurso de los años se convierten en la base de la relación.

Maureira (2011) menciona que las relaciones de pareja para que sean funcionales se encuentran caracterizadas por el respeto, la tolerancia, la buena comunicación, comprensión, estabilidad, apoyo, confianza y responsabilidad emocional, que permiten estabilidad en su vínculo, por otro lado, estas características pueden variar dependiendo de los arraigos culturales que tenga la persona, cada persona ha tenido una experiencia y un aprendizaje diferente por lo tanto puede influir en su percepción. Además, Flores et al. (2021) afirma que hoy en día las relaciones de pareja presentan dinámicas diferentes, ya que existe una separación entre la tradición y la cultura, por ende, se presentan nuevas perspectivas frente a los roles y las interacciones en la vida diaria, en el ámbito individual a niveles tales como el familiar, social, económico, político, los cuales inciden en los vínculos amorosos actuales frente a la libertad, individualidad, y la manera de demostrar el amor e intimidad en las relaciones de pareja.

De acuerdo con Linares (2010) el amor tiene etapas las cuales son el enamoramiento determinada como un estado psico-relacional que relaciona los sentimientos de alegría con gusto, excitación y una sensación de confort, todo ello en presencia del individuo que lo causa o evocado por su representación de la mente y resulta destructivo para la persona sentir amenaza frente a la pérdida de la pareja, también se encuentra la etapa del amor caracterizada por un estado de plenitud y madurez de la interacción de pareja, en la que ésta se conforma y se hace compatible con su vínculo social y con sus ocupaciones diarias y de ocio y se encuentra la etapa del desamor siendo la consecuencia de una evolución negativa del amor y surgen fenómenos como la separación y el divorcio.

Sin embargo, la relación de pareja es un sistema particular y se comprende la viveza en pareja como una necesidad básica y persistente durante la vida, donde, se comprende que si las dinámicas en la relación de pareja se tornan disfuncionales, estas también puede traer consecuencias significativas a nivel psicológico, logrando afectar sus diversas áreas de ajuste, generando posiblemente problemas de autoestima, desesperanza, dificultades o cambios en su interacción social y por último, daños físicos (Melero, 2008).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, cabe destacar que, existen relaciones de pareja disfuncionales, donde las dos personas que conforman la relación, o uno de sus miembros, adopta comportamientos que suelen impedir el crecimiento personal, afectando su interacción familiar, social y personal. Si bien el concepto de una relación de pareja disfuncional puede ser amplio con fronteras poco definidas, se entiende que las relaciones

disfuncionales o “tóxicas” llamadas coloquialmente, suele considerarse como el inicio a una relación donde se perciba la violencia física o verbal, generando conflictos en su dinámica de pareja (Granados, 2018).

Ahora, a groso modo, Andrade et al. (2013), define a estas relaciones como aquellas que presentan o experimentan conductas inadecuadas, que impiden el buen funcionamiento de su comunicación y relación como pareja, inhibiendo el crecimiento individual, generando poca expresión afectiva, afectando de manera significativa las emociones, conductas y pensamientos de la pareja, así mismo, invadiendo o dañando el bienestar de los integrantes que conforman la relación impactando la salud mental o física, provocando alteraciones en la dinámica por la existencia de conflictos y la solución de los mismos, poca comunicación, celos, infidelidad, irrespeto, diferentes tipos de maltrato como lo es la violencia psicológica y física, posibilitando la presencia de dependencia emocional en el individuo, impidiendo el abandono a este tipo de relaciones, debido a que la idea de finalizar la relación genera en ellos ansiedad, a su vez, implica la desorganización de su comportamiento adoptando conductas psicóticas como lo es la agresión, falta de autocontrol, comportamientos paranoides, patrones de desconfianza, celos de los demás, celotipia, entre otros.

Por otro lado Villavicencio y Jaramillo (2020) manifiestan que una relación de pareja disfuncional es caracterizada por el incumplimiento de acciones como el respeto, establecer un vínculo afectivo duradero, igualmente tener manejo de sus emociones, sentimientos y responsabilidades que conlleva a que la relación de pareja presente actos de incomprensión afectiva, desunión del vínculo afectivo y en algunas ocasiones se puede presentar violencia verbal o emocional, produciendo un desgaste emocional en los miembros que conforman la relación de pareja, donde pasan a ser frecuentes, provocando una relación monótona y desgastante lo que desencadenan la ruptura de la relación de pareja.

Por otro lado, estos comportamientos que caracterizan una pareja disfuncional se pueden visibilizar en escenarios públicos como un centro comercial, tanto privados como el hogar y se evidencian desde una agresión verbal, física o cuando uno de ellos abandona al otro, desencadenando sentimientos de culpa y dolor en relación a la experiencia vivida, impactando más las cosas negativas que positivas, debido a que, se evidencia una comparación significativa entre lo mínimo vivido satisfactoriamente y los diversos conflictos entre la pareja (Andrade et al., 2013). Por esto, se genera agotamiento en uno de los integrantes para sostener la relación, afectando física y psicológicamente a la persona, interfiriendo en la esencia de su personalidad, produciendo baja autoestima, vulnerabilidad, dificultad para comunicarse y expresar sus emociones, causando dependencia, control y sumisión. También, suelen influir las pautas de

crianza que tuvo la persona, donde, las que se encuentran caracterizadas por el desinterés, rechazo, carencia afectiva y de apego e inestabilidad emocional y en su etapa adulta, se les percibe como personas inseguras ante el apoyo emocional que le brinden, se producen expresiones de miedo y de inquietud hacia el desamparo y entienden cada mal como algo intencionado (Andrade et al., 2013).

En base a lo anterior, es pertinente comprender el concepto de maltrato de pareja. La Organización mundial de la salud (2021) la comprende como acciones o conductas que generan una afectación física, psicológica o sexual en la pareja o ex pareja, estos hacen referencia al maltrato que un individuo de la pareja ejerza sobre el otro como agresiones físicas, coacción sexual e incluso ejercer control. Tanto hombres como mujeres pueden verse inmersos en estas dinámicas y pautas relacionales.

Por lo tanto, de acuerdo con estimaciones realizadas obtenidas por medio de encuestas poblacionales las cuales fueron basadas principalmente en testimonios del sexo femenino que fueron víctimas de maltrato y al realizarse un estudio sobre la prevalencia del problema, se toma una muestra en 161 países donde se evidencia que una de cada tres mujeres, es decir, un 30% de mujeres participantes han sido violentadas de manera psicológica y física por parte de su compañero. Por otro lado, menciona que, más de una cuarta parte de las mujeres entre las edades de 15 y 49 años han tenido una relación de pareja en la cual han sido víctima de violencia sexual o física por lo menos una vez en su vida (Organización mundial de la salud, 2021).

Mientras que Rojas et al. (2013) expone que los hombres también son violentados por sus parejas mujeres, siendo esta subvalorada e invisibilizada, manifestando que las mujeres ejercen principalmente violencia verbal caracterizada por insultos o gritos y en algunas ocasiones violencia física como el lanzar objetos, cachetadas, patadas entre otras, contra sus parejas hombres para conseguir un comportamiento frente a las expectativas y el ideal del concepto de hombre que la mujer demanda, generando que el hombre se comporte de acuerdo al modelo hegemónico de este como por ejemplo el carácter fuerte, dominante y protector y las cualidades atribuidas a su rol establecido en la sociedad, imponiendo los criterios de la mujer por encima del hombre demostrando autoridad y control. Por otro lado, las identidades masculinas alternativas tienen en la sociedad un valor, los cuales permiten cuestionar lo que son los imaginarios dominantes. Igualmente, estos autores plantean que, la masculinidad tradicional se basa en dos tipos de hombres, en primera instancia se encuentran los “hombres buenos”, los cuales se encargan de proteger y cuidar de las mujeres, debido a que estos no consideran la utilización de violencia como un método eficiente a la resolución de conflictos, todo lo contrario a los “hombres malos” o los hombres que generan maltrato hacia la mujer,

teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente los hombres que han pasado por sucesos de violencia por parte de su ex pareja sentimental de sexo femenino se cuestionan frecuentemente si ellos son los responsables de la violencia de la cual fueron víctima por no haber podido controlar la situación de violencia (Rojas et al., 2013).

A su vez, Hundek (2010) expone que la violencia doméstica se da tanto en hombres como mujeres, de manera física, psicológica o emocional, pero existen características que logran distinguir entre el hombre y la mujer maltratante, evidenciándose que los hombres tienden a ser violentos mediante su fuerza ocasionando lesiones graves o la muerte a la persona agredida, utilizando armas de fuego, golpes, armas blancas y estrangulación como método de dominio, a diferencia de las mujeres maltratantes, ya que, suelen utilizar objetos o elementos que estén a su alcance, con el fin de compensar la fuerza del hombre.

A sí mismo, también menciona que, existen patrones de conducta que puede percibirse en mujeres maltratantes, entre ellos se encuentran, el maltrato psicológico, emocional, económico y sexual hacia el hombre, donde se destacan las humillaciones, la manipulación, las mentiras, el irrespeto, el chantaje, apoderamiento de las finanzas con fin de controlar al hombre económicamente, desvalorizaciones, alejamiento afectivo, amenazas constantes de abandonar el hogar con sus hijos y pertenencias, donde suelen culpar a la pareja, haciendo que el hombre genere sentimientos de culpa y responsabilidad, impidiéndole abandonar a su pareja por la esperanza de un posible cambio y miedo a dejar a sus hijos o dañar su relación con ellos, igualmente, los hombres víctimas de maltrato por su pareja por lo general no relatan sus historias o ejercen un denuncia, teniendo en cuenta los prejuicios sociales establecidos en la sociedad, donde el sexo débil se le asocia a la mujer y el sexo fuerte se le atribuye al hombre, produciendo en ellos vergüenza y temor a la burla social (Hundek, 2010).

Como plantea García (2002) en la relación de pareja se presenta una interacción dialéctica entre salud mental y las dinámicas de pareja debido a que estas dos se afectan mutuamente. La ausencia de salud mental se asocia con la inviabilidad del sujeto para confrontar la interacción de pareja, puesto que estas dos se vinculan a la falta de destrezas o dificultades emocionales, causando conflictos en la pareja en sus áreas de intimidad, compromiso, dominancia, apego, problemas en su comunicación y la resolución de sus conflictos, afectando su dinámica como pareja.

Los problemas de salud mental están afectando la manera de sentir, pensar, comportarse y relacionarse del individuo, sin embargo, de manera menos severa que un trastorno mental, teniendo en cuenta que, los problemas mentales se caracterizan por ser menos persistentes o duraderos, pero más comunes y provocan que se experimenten sentimientos como

desesperanza, tristeza, ansiedad, insomnio u otros síntomas los cuales generan malestar en la persona, generando una disrupción en las actividades cotidianas (Grupo de gestión integrada para la salud mental, 2014).

En base a lo expuesto anteriormente se expone la siguiente pregunta de investigación
¿De qué manera las relaciones de pareja disfuncionales impactan en la salud mental de hombres y mujeres que estuvieron inmersas en este tipo de relaciones?

Justificación

De acuerdo con Posada (2013) la salud mental es primordial para la salud pública y existen muchos motivos para que sea de esta manera; como la presencia de trastornos mentales cada vez más frecuentes, afectando a dos de cada cinco personas adultas; ninguna persona de ningún grado socioeconómico o zona geográfica está exento de presentar alguna alteración y/o trastorno mental, de igual manera, resultan altamente costosos, tanto económicamente, emocionalmente y físicamente, para el individuo que lo padece, como para sus familiares y los individuos que los rodean. Por lo tanto, las investigaciones que han estado dirigidas al estudio de los trastornos mentales han sido de gran importancia, ya que han transformado la práctica en pro a la salud mental y de esta manera, ofrecer un mejor bienestar y condición de vida a pacientes de todo el planeta.

Como menciona Montesano (2015) a causa de los cambios socioculturales, se ha incrementado la necesidad de terapia de pareja, por los cambios en las separaciones, los divorcios, el compromiso, la sexualidad, los cambios en la distribución del poder económico, y los cambios en las expresiones del amor. Por ello, este autor propone dar más importancia a los conflictos de pareja en la atención primaria y así evitar trastornos como la depresión.

Uno de los problemas que más se presenta en este tipo de relaciones, es la violencia de pareja, siendo un problema relevante a nivel social debido a su severidad, magnitud y a las consecuencias y secuelas tanto físicas como psicológicas que deja a la persona víctima de esta. La violencia enmarca el inicio de una relación disfuncional, ya que genera conflictos en su dinámica de pareja, además de afectar en el bienestar psicológico y su calidad de vida del individuo (García et al., 2014). Además al hablar de violencia de pareja es importante identificar qué factores conllevan a que esta situación se genere, algunos de los factores que resalta la OMS (2021) son haber presenciado escenas de violencia principalmente familiar, bajos niveles de igualdad de género, leyes discriminatorias o normas que brindan privilegios o posicionar a los hombres como una figura superior, igualmente, presentar antecedentes de violencia, insatisfacción marital o de pareja, dificultades de comunicación o conductas de control por algún integrante de la relación.

Los diferentes tipos de violencia de pareja generan consecuencias para la salud de sus miembros, ya sea física, sexual, emocional, psicológicamente o a nivel reproductivo a corto o largo plazo. Entre estas consecuencias se encuentra que aproximadamente el 42% de las mujeres han sido violentadas por su pareja tienen alguna lesión; estas formas de violencia pueden causar estrés postraumático, insomnio, ansiedad o intentos de suicidio, los cuales

pueden llegar a tener como consecuencias la mortalidad (Organización mundial de la salud, 2013).

Según un análisis realizado, las mujeres que han sido vulneradas, poseen el doble de posibilidades de padecer un consumo de alcohol elevado o poder presentar episodios de depresión; así mismo, se puede percibir que la violencia de pareja debe ser atendido como un problema de salud pública, puesto que genera consecuencias a nivel físico y mental del individuo, perjudicando su integridad, dignidad y vulnerando sus derechos humanos, factores que, a su vez, dan paso al desencadenamiento de distintas psicopatologías (Organización mundial de la salud, 2013).

Teniendo en cuenta lo anterior, cuando se evidencian estados emocionales altos e intensos impactan el estado y calidad de vida de la persona siendo un componente que posiblemente pueda generar patologías tanto físicas como mentales interfiriendo en los hábitos de autocuidado y desarrollando conductas inadecuadas que ponen en riesgo la salud e impactando sus relaciones a nivel familiar, social y personal (Piqueras et al., 2009).

Muñoz y Echeburua (2016) mencionan que la utilización de la violencia, perjudica a las parejas sin que importe la edad, sexo, orientación sexual, estipulando una pauta de maltrato que se pueda presenciar en cualquier fase de la relación (inicio, consolidación o ruptura). De igual manera, el autor menciona que la violencia psicológica es una de las más relevantes y graves, debido a las devastadoras secuelas que está tiene para la víctima, sin embargo este maltrato es uno de los más complejos de detectar, ya que no deja signos y por la multivariada en la que se puede manifestar, entre varias conductas de maltrato psicológico que se presentan, se pueden reconocer: la intimidación, abuso emocional, amenazas, sometimiento económico, acoso, manipulación, entre otros.

Momeñe et al. (2021) exponen que existe una relación entre las mujeres que han sido víctimas de violencia y la presencia de una variedad de síntomas psicopatológicos como, baja autoestima, depresión, ideación suicida y ansiedad, igualmente enlazando la dependencia emocional dentro de los síntomas psicopatológicos como las obsesiones, compulsiones, hostilidad, ideación paranoide, comportamientos psicóticos y autolesivos. Además, Barajas y Cruz del Castillo (2017) mencionan que la ruptura de pareja también puede desencadenar diversos trastornos o síntomas caracterizados a la depresión, ansiedad, o consumo de sustancias psicoactivas, debido al malestar general y estrés que puede provocar para el individuo, ya que estas relaciones son una de las relaciones más importantes para su vida y el fracaso en estas impacta tanto emocionalmente como psicológicamente.

Por otro lado, es importante tener en cuenta el impacto en su salud física y psicológica después de haber terminado una relación de pareja, por lo tanto, Barajas et al. (2012) menciona que al terminar una relación de pareja significativa puede conllevar tanto a emociones, sentimientos o connotaciones negativas como positivas en su proceso de duelo, igualmente recalca que el impacto que genere la culminación de una relación de pareja dependerá de la importancia o el significado que tuvo la relación, la duración, quien decidió abandonarla, los motivos del porque se terminó la relación de pareja y el vínculo que hayan establecido, además, Barajas et al. (2012) exponen que se genera la importancia de indagar la manera en que los jóvenes definen una ruptura de una relación de pareja.

A sí mismo, García y Ilabaca (2013) mencionan que para lograr un estado de bienestar psicológico en su proceso, es relevante potencializar la auto aceptación haciendo referencia al sentimiento de bienestar propio, las relaciones positivas con los demás caracterizadas por construir y mantener sus relaciones sociales, el dominio del entorno resaltando la satisfacción de sus necesidades, la autonomía con el desarrollo individual y personal del individuo e identificar un propósito en la vida mediante crecimiento personal tanto de aprendizaje como el desarrollo continuo de sus habilidades.

En esta investigación, se pretende indagar sobre el impacto psicológico que caracteriza a la población que identifica o reconoce haber estado inmersa en una relación de pareja disfuncional, generando un mejor conocimiento sobre esta problemática, pretendiendo en esta investigación promover la prevención del bienestar psicológico y emocional de la persona en sus diversas esferas de su vida.

De esta manera con este trabajo de grado se busca aportar a la línea de investigación “*Abordaje psicosocial en el ámbito regional*”, teniendo en cuenta que, al realizarse una exhaustiva búsqueda frente a estas variables a nivel regional, se han encontrado pocos estudios que hablen sobre esta problemática, igualmente, involucrando su carga cultural llanera, por esto, se busca conocer cómo las dinámicas de las relaciones disfuncionales impactan en la salud mental en uno de sus miembros, con la finalidad de brindar una interpretación de las consecuencias de haber estado inmerso en este tipo de relaciones, igualmente se pretende aportar a los participantes, visiones o posturas emergentes con la finalidad de que logren reconocer, trabajar y mejorar las dinámicas de sus futuras relaciones, teniendo en cuenta que a lo largo de las relaciones de pareja, las personas pueden llegar a justificar diferentes comportamientos que llegan a generar un sufrimiento afectivo a una o las dos personas involucradas en la relación, viéndose sometidos a desgastes físicos, psicológicos y

emocionales, dejando de lado gran parte de su personalidad y de lo que los caracteriza a sí mismos (Riso, 2010).

Así mismo, se busca reconocer las realidades particulares, comprensiones e interpretaciones que tienen un grupo de personas (Mujeres/Hombres) al haber estado inmersos en una relación disfuncional, con base en esto, se realizará una comprensión y distinción entre hombres y mujeres en las afectaciones en la salud mental; Debido a que existen diversos estudios en otros países que indagan acerca de este fenómeno, siendo poco lo que se ha realizado en Colombia en torno al impacto en la salud mental de personas que han estado inmersas en una relación de pareja disfuncional, es por esto que el aporte a la psicología es significativamente importante, en vista de que, la contribución literaria en el tema que se plantea investigar en cuanto al impacto en la salud mental al haber estado inmerso en una relación de pareja disfuncional ha sido limitado e igualmente este fenómeno se encuentra en constante evolución (Muñoz, 2021).

Objetivos

Objetivo General

- Comprender el impacto en la salud mental de las personas al haber estado inmerso en una relación de pareja disfuncional.

Objetivos Específicos

- Reconocer cuales son las dinámicas de una relación de pareja disfuncional.
- Identificar las afectaciones en la salud mental que puede presentar el individuo que haya estado inmerso en una relación de pareja disfuncional.
- Explorar las diferencias de las experiencias de hombres y mujeres, al haber estado inmersos en una relación de pareja disfuncional.

Marcos de Referencia

Marco Paradigmático

Como lo expresa Vasilachis (2006) el paradigma suministra al investigador la teoría y los referentes metodológicos para entrar al fenómeno objeto de análisis, ofreciendo un sistema filosófico y de indagación para conocer los asuntos del desarrollo de la investigación.

Esta investigación, se realizará bajo el paradigma interpretativo, teniendo en cuenta que, esta teoría según Ricoy (2006) se conforma mediante la construcción de teorías configuradas desde la praxis, abarcando las acciones observables, donde las individuos asignan significados y construyen sus propias interpretaciones, mediante la interacción bidireccional en un contexto determinado, haciendo alusión a la comprensión desde las propias creencias, valores compartidos y reflexiones, buscando comprender la realidad de cada persona considerando la subjetividad de los significados de cada una de ellos.

Igualmente, el paradigma interpretativo, abarca el sentido cultural y peculiaridades de los participantes, permitiendo la descripción contextual de los acontecimientos a través de una recogida sistemática de información permitiendo un análisis descriptivo, comprendiendo más a fondo los fenómenos sociales desde una investigación multimetódica, recogiendo gran variedad de datos mediante entrevistas, experiencias personales, historias de vida, hábitos, textos históricos, estudios de casos, diarios, observación participativa, entre otros (Ricoy, 2006).

Rivera (2010) menciona que este paradigma se enfoca en aspectos no observables, ni medibles, ni sujetos de cuantificación, busca interpretar y evaluar la realidad de las personas. La interpretación depende de las perspectivas del investigador y de las circunstancias inherentes de las mismas como (intereses, creencias, historias, deseos, motivos, expectativas).

Por otro lado, es pertinente mencionar la concepción del interaccionismo simbólico, teniendo en cuenta que se deriva del paradigma interpretativo, con la finalidad de resaltar los objetos y situaciones que pueden obtener diferentes significados para cada persona, donde el lenguaje actúa de manera significativa, considerando las palabras como el modo de describir la construcción de los símbolos que se obtiene mediante el proceso de interacción, dirigiendo su comportamiento procedido de la interpretación que le den a la situación, buscando comprender a la sociedad por medio del diálogo (Briones, 2002).

Desde el paradigma interpretativo se tiene la posibilidad de descubrir el significado conjunto de toda expresión de la vida humana como sus comportamientos, gestos, diálogos,

acciones, escritos. De igual manera se puede comprender las realidades, significados, percepciones, intenciones y acciones de cada persona como las viven y las experimentan, enfocándose en la interpretación del fenómeno permitiendo acercarse a los propósitos planteados (Milián & Díaz, 2018).

De acuerdo con Ricoy (2006), el paradigma interpretativo, busca indagar a profundidad, planteando diseños abiertos y emergentes. Por lo tanto, este paradigma permite generar conclusiones y discusiones ligadas a un escenario educativo contribuyendo a la comprensión, conocimiento y actuación frente a otras situaciones. De tal forma, el conocimiento que resulta del proceso investigativo no termina al momento de dar respuestas y soluciones frente al fenómeno o problema investigativo, sino que se transforma y abre nuevos caminos a otras posibilidades epistemológicas (Miranda & Ortiz, 2020).

Así mismo, el enfoque interpretativo aparte de generar una construcción de sentido hacia objetos o situaciones abarcando la diversidad y singularidades, permite realizar una doble interpretación, donde implica la forma en que los participantes interpretan la realidad que ellos mismos construyen mediante la actividad social, percepciones y concepciones, también se encuentra la manera en la que el investigador intenta comprender las interpretaciones construidas por las personas en su constante interacción social mediante lo que observamos y lo que nos manifiestan verbalmente acerca de lo que hacen, poniendo a discusión dos narrativas que pueden mezclarse (Vain, 2012).

Teniendo en cuenta el fenómeno de estudio, tanto hombres como mujeres van a permitir acceder a sus vivencias y experiencias por medio de los procesos conversacionales que se tendrán entre las investigadoras y el participante, en un proceso de interpretación se analiza o describe la realidad que los participantes están viviendo, se comparara con fines investigativos los estudios o investigaciones anteriores con respecto a la realidad de los participantes. Por medio de este paradigma permitirá a las investigadoras mediante el diálogo con sus participantes, desde sus propias experiencias y marco de creencias poder comprender e interpretar las realidades de cada participante como estos las viven y las experimentan, de esta manera llegar a la construcción de una realidad frente al fenómeno de estudio.

Marco Epistemológico

La hermenéutica es comprendida como el arte del entendimiento que se da a partir del diálogo, es decir, como la expresión sea escrita o hablada es entendida. Este diálogo está compuesto por un emisor el cual se encarga de hablar y construir frases para expresar un sentido

y el receptor quien escucha por medio de elementos históricos, vivenciales o con diferentes aspectos significativos, le dan una interpretación a ese conjunto de palabras, teniendo como objetivo, una reconstrucción objetiva y subjetiva del discurso dado anteriormente (Cárcamo, 2005).

Se deben tener en cuenta aspectos internos del sujeto, el cual, se posiciona como el emisor de la historia para un mejor análisis, permitiendo la experiencia como un proceso hermenéutico, puesto que, incorpora la dimensión temporal y gracias a esto, se le da el reconocimiento histórico de la experiencia, con fin de captar la importancia de los diferentes elementos socioculturales que podemos sacar, ya sean explícitos o implícitos, donde, el autor de la historia nos otorga en el proceso de interpretación y comprensión para la investigación, así mismo, se debe reconocer las pre opiniones y opiniones de la comprensión (Cárcamo, 2005).

Sus características pueden llegar a ser asumidas mediante un método dialéctico, el cual integra el texto y al lector o participante en un proceso de apertura y reconocimiento continuó, siendo reconocidos como dos horizontes, los cuales, incorporan prejuicios que se observan como una acción interpretativa por una de las partes, asumiendo así, que la interpretación pertenece a una co-pertenencia, la cual, cobra dinamismo siendo cambiante en función a la conciencia histórica de la persona que lo desea comprender (Cárcamo, 2005).

La hermenéutica, siendo una epistemología que ayuda a interpretar, analizar y sintetizar los textos narrados por los participantes (transcripciones de los escenarios conversacionales de la investigación), permite, separar las ideas y organizarlas, generando una nueva visión de la experiencia o vivencia analizada, con la finalidad, de plasmar una comprensión mediante la interpretación del diálogo y las transcripciones del mismo. También, la hermenéutica, no solo se hace énfasis a los escritos que contienen la experiencia de la persona, sino que, el investigador, es considerado igualmente como un ser hermenéutico, teniendo en cuenta que, reconocemos cierto grado de concordancia con la realidad y se le brinda sentido a la aceptación de la interpretación sin distorsionar la información, pero sí, creando una construcción o percepción de cómo es esa realidad para él (Rendón, 2021).

Por lo tanto, Marrero et al. (2009) expone que la hermenéutica tiene una naturaleza profundamente humana, pues el ser humano es quien interpreta, analiza o comprende el significado de pensamientos, comportamientos, gestos y palabras, debido a su carácter racional. Así, desde la práctica hermenéutica se observa e interpreta el entorno y no solo los aspectos referentes a la conducta. Por otro lado, Planella (2005) menciona que la hermenéutica es una manera de encontrarse en el mundo y por medio de la experiencia se comprende lo que nos

ocurre, lo que nos rodea, la forma en que nos relacionamos con los otros, y los discursos que mediante el diálogo los otros comparten con nosotros y por último, de acuerdo con Fuentes (2002) la hermenéutica logra ubicarse dentro del paradigma interpretativo y tiene como finalidad distinguir e interpretar las comprensiones, percepciones y realidades de un grupo de personas, por lo tanto, su fundamento ontológico se basa en las realidades múltiples de las personas y depende de la construcción de las realidades personales y colectivas.

Desde esta epistemología, el texto o la transcripción, no es considerada como un objeto, sino, como una obra, siendo un método que le permite al autor comunicarse, brindándonos información del mundo y su experiencia, así mismo, existe un lector que genera el proceso de comprensión, teniendo en cuenta los aspectos culturales, temporales, espacial y lingüísticas, dándole vida al texto, definiéndose como, la interpretación de las obras del hombre (López, 2020).

En base a lo expuesto anteriormente por medio de la hermenéutica se busca interpretar el diálogo de los participantes teniendo en cuenta sus vivencias, percepciones, intenciones, y realidades, ya que como menciona Marrero et al. (2009) posibilita a los investigadores tener los instrumentos primordiales para distinguir el verdadero sentido, eludir los prejuicios, y conseguir interpretar y entender la esencia de la verdad que se construye en cada escenario conversacional y cobra sentido al reconocer la intención y sentir de la interpretación de los relatos, la cual se construye en cada escenario conversacional y que cobra sentido al reconocer la intención y sentir de lo dicho e interpretado.

Considerando lo hablado de la epistemología hermenéutica, en esta investigación se busca comprender las transcripciones brindadas por los participantes mediante un proceso conversacional, generando una historia única que permitirá conocer y fundamentar la realidad, comprendiendo los significados y la historia.

Marco Disciplinar

En este apartado se busca comprender desde una postura relacional a la luz de la psicología, las categorías investigativas del fenómeno de estudio; relación de pareja, relación disfuncional, salud mental y redes de apoyo que permiten enfocar la naturaleza del problema, por lo tanto, los diferentes enfoques nos permitirán conocer diferentes puntos de vista desde una postura interaccional.

Relación de pareja

Baucom et al. (2015) desde la postura cognitiva conductual, comprende la relación de pareja como una “relación saludable”, la cual la define como la contribución al crecimiento y bienestar de los integrantes de la relación de pareja y que interactúan de manera conjunta generando una dinámica relacional con su entorno físico y social adecuada a través del tiempo.

Desde una perspectiva sistémica Espriella (2008) considera a la pareja como un subsistema de una estructura más amplia como la familia, es importante mencionar que la pareja tiene una estructura única a la familia ya que esta posee dinámicas diferentes y propias de esta. La pareja es un sistema que tiene su propia estructura, reglas, organización, roles, dinámicas, distintas al sistema de la familia, al tiempo que se relaciona con otros sistemas más extensos. Espinal et al. (2004) expone que la pareja es considerada como la construcción de un proyecto de vida familiar, en la cual se generan metas, se distribuyen los roles originando un mayor poder en la conformación de la familia. En conclusión, Espriella (2008) menciona que la palabra pareja hace alusión a una relación consentida, con estabilidad en el tiempo y caracterizada por un referente matrimonial, sin embargo, existen parejas que no encajan con los límites impuestos.

Desde una perspectiva humanista Willi (2004) concibe la relación de pareja como una relación amorosa, siendo el amor un aspecto primordial para la armonía de la relación, cuando el amor se acaba, la relación tiende a destruirse. De igual manera el autor menciona que la relación atraviesa diferentes etapas y cada una de ellas plantea desafíos para la autorrealización. Así mismo, plantea que las relaciones amorosas son fundamentales para gozar de una vida plena, ya que estimula el crecimiento personal y la madurez del individuo.

Desde la perspectiva psicodinámica, Erikson menciona en su teoría que la etapa de la juventud adulta se encuentra caracterizada por “la intimidad vs aislamiento” la cual expresa que la persona se encuentra en la capacidad de formar y sostener relaciones de pareja mediante expresiones amorosas, siendo está considerada como una necesidad del individuo y de su relación con otros y con la sociedad. Por otro lado, Bakan, aportando a la teoría de Erickson manifiesta que el individuo se encuentra en constante evolución en función de sus áreas de independencia y relación social, resaltando las etapas emocionalmente significativas de la infancia en las que la sensibilidad del cuidador cobra especial importancia y proporciona un adecuado desarrollo de la personalidad para facilitar un mayor vínculo y la necesidad de intimidad, que surge en la edad adulta haciendo factible el compromiso futuro (Melero, 2008).

Relaciones de pareja disfuncional

Desde la psicología, Baucom et al. (2015) comprenden la relación de pareja disfuncional como relaciones angustiadas, siendo diferenciadas de las relaciones saludables por la frecuencia de acciones positivas intercambiadas por los integrantes de la relación. Las relaciones angustiosas se caracterizan por la carencia de resultados positivos necesarios y disponibles para cada integrante que compone la relación de pareja, así mismo, tampoco logran desarrollar ni mantener las habilidades necesarias como la comunicación y solución de problemas, para generar interacciones mutuas con su entorno que le permitan vivenciar y fortalecer sentimientos de cercanía, igualmente, este concepto se relaciona con la teoría del intercambio social, teniendo en cuenta que, la satisfacción de cada persona en su relación es soportada por la relación entre los costos y beneficios obtenidos y evidenciados en la manera de conductas positivas y negativas de la pareja.

Una relación angustiosa, no es la pareja que tenga diferencias, desacuerdos o conflictos, sino es considerada como el mal manejo que se le da a estas situaciones incompatibles que comprenden los deseos o necesidades individuales de cada persona que compone la relación, es decir, realizar comportamientos negativos, enojarse emocionalmente, distorsionar o interpretar de manera errónea las opiniones y conductas del otro mientras se intenta satisfacer las necesidades denominándose estas necesidades insatisfechas como angustia primaria y como angustia secundaria se hace énfasis en el abuso verbal o acciones que generen retraimiento (Baucom et al., 2015).

De igual modo, las personas con el tiempo experimentan una disminución de aceptación y compromiso de las diferencias del otro y comienzan a generar cambios en su pareja mediante solicitudes, diálogos pasivos y persuasión, sin embargo, también pueden acudir a comportamientos negativos como las críticas, tono de voz alto y fuerte, generar culpa, reducir el contacto físico o invadir su espacio personal (Christensen et al., 2015).

Desde la perspectiva humanista, las relaciones de parejas disfuncionales, se caracterizan por la experiencia de varios eventos negativos y pocos satisfactorios, donde un integrante de la relación de pareja se aísla y deteriora su self para satisfacer a su pareja con el fin de generar satisfacción en la relación, evitando discusiones en su vínculo, así mismo, se genera la relación de pareja idealizada, provocando experiencias internas como deseos de una estabilidad emocional y un lenguaje afectivo pertinente, pero no se hace nada por conseguirlo (Andrade et al., 2013).

Por otro lado, Roger citado por Andrade et al. (2013) considera que en las relaciones de pareja disfuncionales se observan elementos que impiden la salud mental de los integrantes de la pareja y lo denominó “condiciones de valor” haciendo referencia a un aprecio condicional de un individuo importante para la persona y pueden ser congruentes o incongruentes, donde al evidenciarse incongruencia en la relación de pareja, se genera un desequilibrio psicológico que no le permite a la persona integrar las experiencias orgánicas como propias, separándose el yo real-yo ideal y el yo observado siendo observado en las dificultades de comunicación, confianza, entre otras, generando vulnerabilidad, fragilidad e inquietud a las opiniones importantes de la vida emocional de su pareja pero que para la persona u otra integrante de la relación, son destructivas para su vida emocional y psicoafectiva.

Desde el enfoque sistémico, las relaciones de pareja disfuncionales, las comprenden como parejas violentas, vista como una interacción agresiva mutua entre sus miembros, el cual, en su dinámica se intensifican patrones de comportamientos violentos, comprendiendo que no es el hombre malo el que debe ser sancionado o una mujer la que debe ser protegida, sino una pareja con derechos y deberes que debe asumir la responsabilidad de sus actos (Gutiérrez, 2019), por lo tanto, Gutiérrez (2019) menciona que estas relaciones se encuentran caracterizadas por el odio, miedo, la culpa, la vergüenza, entre otras, generando dificultades en la expresión del amor entre los miembros, igualmente, menciona que se encuentran roles rigidizados como la celotipia, la infidelidad, indiferenciación y acoso, al igual que la persecución, por otro lado y complementando lo mencionado anteriormente, Gutierrez (2019) menciona que estas parejas violentas se distinguen por la manifestación de acciones violentas físicas como golpes o empujones, psicológicas ya sean manipulaciones para obtener el control y sexual la cual es someter a una persona a la fuerza a tener intimidad sin su consentimiento.

Ahora, teniendo en cuenta el enfoque psicoanalítico, el psiquiatra psicoanalista Lacan menciona que las relaciones de este tipo se caracterizan por lo real, siendo lo que se percibe en la propia relación y soportando el deseo de estar o alejar al otro, igualmente, se evidencia la presencia de dependencia de una persona de la otra, la cual indica inseguridad psicosexual (Andrade et al., 2013).

Salud mental

La organización de la salud mental (2018) describe la salud mental como un componente esencial e integral de la salud, se considera que existe salud mental cuando se presenta un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente cuando existe la ausencia

de enfermedades, igualmente, se menciona, que la característica principal e importante a esta definición es que considera la salud mental como algo más allá de la ausencia de discapacidades mentales o trastornos mentales.

Otra definición que podemos encontrar del término salud mental se la atribuimos a la APA (2010) esta asociación describe la salud mental como la manera en que los pensamientos, conductas y sentimientos afectan en la vida de cada uno, así mismo a construir y mantener relaciones satisfactorias con los integrantes de su comunidad, ayudando esto también a la buena toma de decisiones y a enfrentar de manera efectiva y eficiente las diferentes situaciones que se le presente en el trabajo, la vida social, la familia, entre otros escenarios. Por otro lado, de acuerdo con Custo (2008) la salud mental es el aprendizaje de la realidad de un sujeto, es decir, el individuo se considera sano si adopta una perspectiva integradora para transformar la realidad de su entorno y a sí mismo, igualmente, se genera la capacidad de generar soluciones a las diversas situaciones que surgen en el ambiente.

Redes de apoyo

Cuando hablamos de redes de apoyo hacemos referencia a los intercambios que se dan entre personas de una misma sociedad, estos intercambios se pueden dar de tipo, instrumental, material, económico, afectivo, emocional, entre otro, estos influyen en el grado de satisfacción hacia las necesidades de cada individuo, las redes de apoyo se pueden dividir en dos tipos: Las redes de apoyo informales las cuales se caracterizan porque las interacciones que se dan, son existentes principalmente desde la familia, cónyuge, hijos, hermanos o amistades, y en segunda instancia las formales, que son las que se caracterizan porque se brindan desde las interacciones por grupos, organizaciones, entidades de salud, entre otros, las redes de apoyo son sumamente importantes y necesarias para los individuos estén o no pasando por una situación crítica (Aranda & Pando, 2013).

El contar con redes de apoyo en el transcurso de la relación y al finalizar esta, se considera beneficioso desde un punto de vista psicológico, debido a que cuando se tienen personas alrededor, cuando se afrontan situaciones percibidas como problemáticas o confrontantes, estas redes permiten aclarar u organizar los pensamientos, retomar actividades por las cuales ya no se tenía ningún tipo de interés, beneficiando esto la salud mental y mitigando los riesgos de que se vea afectada la salud física de las personas. Por otro lado, el contar con una red de apoyo por la edad es de gran importancia durante la adolescencia, ya que se incrementa el involucramiento, la atracción e identificación con los pares. Es decir que

encuentra el consejo en amigos, quienes construyen pautas de entendimiento o comprensión y con los cuales se simpatiza, pues están en la misma posición que ellos, así mismo, Los compañeros adquieren mayor importancia como fuente de información, compañía, apoyo, retroalimentación y como modelos de comportamiento (Orcasita & Uribe, 2010).

Cuando las personas se encuentran inmersas en una relación de pareja disfuncional, los lazos con las redes de apoyo tienen a dispersarse o disuadir por el hecho de que las personas generan acciones como el ensimismamiento en un mundo “distinto” donde prima siempre el bienestar de la relación de pareja o de la pareja y no de uno como individuo independiente, dentro de esta también se presentan descuidos dejando gustos y hábitos saludables por complacencia hacia el otro poniendo en riesgo la salud física y mental, se inicia a ser personas más desconfiadas, inseguras e influenciables ante las demandas del ambiente. Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se puede decir que la falta de apoyo implicaría una alta fuente de estrés en sí mismos, debido a que además de considerarse como una estrategia de afrontamiento, la interacción que se tiene con los individuos del entorno permite satisfacer necesidades básicas como lo son la cercanía y el apego, las cuales de no ser satisfechas elevan la probabilidad de presentar estrés, el apoyo social desde un aspecto funcional se divide en tres tipos: apoyo emocional, instrumental e informacional (Orcasita & Uribe, 2010).

Desde Cienfuegos & Díaz (2011) el apoyo emocional se comprende desde el tipo de relaciones que son realizadas a través de una red social por la que los individuos experimentan sentirse amados, valorados y/o respetado, lo cual les permite sentir que cuentan con otros y que forman parte de un grupo en específico, hablando de apoyo instrumental se refiere a el apoyo que se brinda de cosas materiales y tangibles, bienes como el dinero, vivienda, alimentación, transporte, entre otros. Por último, el apoyo de información se caracteriza por brindar apoyo a los demás por medio de consejos y escucha, que le aporten al individuo a afrontar las situaciones. Cabe resaltar que el apoyo social no siempre tiene que ser positivo, debido a que este se brinda debido a la necesidad del individuo que lo requiera.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, es importante resaltar que, al finalizar una relación caracterizada por la violencia, la autoestima tiende a mejorar, recuperan la esperanza, retomando proyectos de vida, incluyendo sueños, metas o proyectos y se dan la oportunidad de retomar y disfrutar de actividades agradables y productivas que habían dejado de realizar. Todo ello generando satisfacción consigo mismo, sensación de logro que causa en ellos motivación, debido a que recuperan sus redes de apoyo tanto sociales o familiares que le permiten generar una motivación de cambio, activación en su conducta, reevaluación de pensamientos y responsabilidad (Aiquipa & Canción, 2020).

Igualmente, las estrategias de afrontamiento influyen en el grado de satisfacción en las necesidades de cada persona, por lo tanto, Gantiva et al. (2010) menciona que las estrategias de afrontamiento permiten que los individuos logren ajustarse y reaccionar frente a diferentes eventos estresantes y los recursos que los individuos incorporan es lo que posibilita decidir qué tan positiva es la respuesta para ofrecer solución a la demanda del ambiente, poderse movilizar ante ella y regular la respuesta emocional minimizar mediante el control de nuestras emociones y sentimientos que surjan, por otro lado, Garabito et al. (2020) menciona que existen estrategias de afrontamiento como el apoyo instrumental, es decir, buscar ayuda, un consejo, información a personas competentes sobre lo que se debe hacer, conseguir apoyo emocional, simpatía y comprensión.

Marco Multidisciplinar

En este apartado se busca comprender desde otras disciplinas como la sociología, derecho, psiquiatría y medicina, las categorías del fenómeno de estudio de una manera más amplia.

Desde la sociología Ruiz (2001) plantea que la relación de pareja es esencial en la vida de una persona. La comunicación y la comprensión ofrecida por parte de la pareja es fundamental para el desarrollo del bienestar físico, emocional, mental y social de la persona. Las relaciones de pareja aportan estabilidad afectiva y social al individuo. Desde una mirada sociológica, la interacción de la pareja ha pasado por diferentes cambios a nivel social, esta interacción a lo largo de las décadas ha variado en las normas, comportamiento y valores entre hombres y mujeres buscando una mayor simetría en los estatus entre ellos y entre los roles que desempeñan cada uno.

Por otra parte, durante mucho tiempo, las relaciones de pareja se han establecido desde una perspectiva patriarcal, donde el hombre era quien aportaba los recursos económicos como la vivienda, comida, vestido, entre otros, desempeñando un papel instrumental. Por otro lado, la mujer es concebida desde un rol más afectivo, sexual y de cuidado de los miembros del hogar. Este concepto de percepción de la pareja es cambiante y se encuentra siendo sustituida por una visión más simétrica de lo que se entiende por relaciones. Existiendo así los mismos derechos tanto para el hombre como para la mujer, es decir, que ninguno de los dos se encuentra en la obligación de desempeñar un papel específico y/o fundamental y teniendo en cuenta que cualquier decisión respecto a la relación debe acordarse entre los dos. Esto con el fin de generar una proporcionalidad o igualdad en la relación de pareja, realizar intereses que comparten y

que no se presente una imposición anteriormente a los roles específicos en la pareja (Ruiz, 2001).

Desde la perspectiva sociológica, existen estados o momentos fundamentales por los que pasa una relación de pareja tales como el compromiso, una pareja de hecho, concubinato, relaciones libres, con afecto o sin afecto, noviazgo, sexo sin formalizar una relación y relaciones sin algún tipo de actividad íntima. Igualmente, a esta comprensión se le relaciona con el amor establecido la pareja por parte de los integrantes, el cual se define como una construcción social diversa, pero en consonancia con las costumbres, culturas, maneras de relacionarse y aprendizajes a lo largo de su vida (Tenorio, 2011).

Desde la antropología Fisher (2014) menciona que la relación de pareja se constituye desde que nuestros propios antepasados comenzaron a vivir en la tierra siendo algo peligroso para ellos, por lo cual, conformar pareja se convirtió en algo imperativo, necesario para las mujeres, debido a que a medida que crecían los bebés para ellas era complicado buscar raíces y cazar animales para la cena mientras en sus brazos cargaban a su bebé, sobre cargándose de trabajo, necesitando a un compañero que les ayudará a alimentarse y a protegerse al menos mientras su bebé crecía y para los hombres se volvió algo más adecuado y práctico ya que para ellos era más fácil proteger y alimentar a una sola mujer, de esta manera se desarrolló la monogamia, o sea, el hábito de conformar pareja con un sujeto, esto quiere decir que la relación de pareja tiene dos dimensiones que comprenden factores biológicos e históricos las cuales procuran en la unión con el otro en busca del amor y la reproducción.

Desde el derecho, se encuentra la Constitución Política de Colombia de 1991 del artículo 42, y expone la conformación de la familia por la decisión autónoma de un hombre y una mujer de establecerse como pareja y contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla. Igualmente, el estado y la sociedad garantizará la protección integral de los derechos de la familia donde la honra, la dignidad y la intimidad en la pareja son inviolables fundamentados desde la igualdad de los derechos, deberes de la pareja y el respeto, por otro lado, cualquier acción violenta hacia una persona que consideren como familia, sea la pareja o hijos, se considera como la destrucción de su armonía y unidad la cual será sancionada por la ley (Constitución Política de Colombia, 1991).

Carranza (2002) definen la salud mental desde la psiquiatría como el estado de equilibrio y adaptación de una manera activa y suficiente en la cual el individuo cuente con la capacidad de interactuar con su medio de una manera creativa, esto permitiéndole propiciar su crecimiento y bienestar individual, aportando al ambiente.

Desde la medicina, Gutiérrez y Ospina (2013) plantea que la función del pensamiento sería la base para la salud mental, por lo tanto, expone el concepto de salud mental comentando que hace parte de distintos aspectos patológicos del ser humano, esto implica que cada sujeto posee aspectos sanos y otros patológicos, siendo fundamental la capacidad para tolerar la frustración permitiéndole esto al individuo al desarrollo del proceso de pensamiento y la comprensión de su entorno y de sí mismo.

Marco Jurídico

Las diferentes categorías investigativas del presente trabajo, se encuentran regidas por normas o leyes establecidas por el gobierno de la república, lo cual ayuda a su regulación mediante el cumplimiento de las mismas en los diferentes ámbitos donde se presenta, de igual manera, garantizará el cumplimiento de los derechos a todo tipo de población que se encuentre establecido dentro de estos.

De acuerdo con el congreso de Colombia (2013) la ley principal que dirige la salud mental en Colombia es la ley 1616 de 2013, que tiene como objetivo garantizar el derecho a la salud mental a los colombianos, enfocándose principalmente en las niñas, niños y adolescentes, a través de estrategias de promoción de la salud y prevención de trastornos mentales, brindando así una atención integrada en salud mental de acuerdo con el ámbito que se encuentra estipulado en el sistema general de seguridad social en salud, en esta ley también se establecen los diferentes criterios para la reestructuración y evaluación de las políticas públicas nacionales de la salud mental, teniendo en cuenta los diferentes enfoques los cuales son de derechos, territoriales y la diferente población dividiéndolas por las etapas del ciclo vital (Congreso de Colombia, 2013).

La ley 1616 de 2013 en el tercer título denominado promoción de la salud mental y prevención de la enfermedad mental, expone en su artículo 7 que el ministerio de salud y protección social o las diferentes entidades encargadas deben establecer las diferentes acciones, las cuales deben incluirse en los diferentes planes territoriales, de salud pública y decenales, garantizando que todas las ciudadanas/os tengan acceso a estas. Esto por medio de diferentes corporaciones promotoras de salud, instituciones que brinden el servicio de salud, administradoras de riesgos profesionales y empresas sociales del estado (Congreso de Colombia, 2013).

La ley 100 de 1993 del sistema de seguridad social en Colombia, encargada de reunir entidades, normas y procedimientos siendo accesibles a diferentes comunidades con el fin de

garantizar a las personas bienestar y que sea acorde a la dignidad humana que son de carácter económico, salud y de servicios complementarios. En cuanto al sistema general de seguridad social en salud tiene como objetivo el regular los servicios públicos que son esenciales en la salud y encargarse de crear distintas condiciones para que toda la población pueda tener acceso en los diferentes niveles de atención, primario, secundario y terciario. ya sea por parte de entidades promotoras de salud las cuales son las EPS o por las instituciones prestadoras de servicio de salud que son las IPS (Congreso de la república, 1993).

Referente a políticas de salud psicológica, poseen el propósito de promoverla, escribiéndolo como un factor importante e integral de la garantía de la salud de todas las personas, sociedades o familias, teniendo presente que dichos se ven como sujetos tanto personales como colectivos, para el desarrollo y la reducción de riesgos asociados a los inconvenientes y trastornos mentales, como, por ejemplo, suicidio, violencias interpersonales e inclusive la epilepsia. Esta política propone buscar las diferentes condiciones que sean óptimas para el equilibrio y bienestar humano en términos de un desarrollo integral, reconociendo la salud como un derecho (Ministerio de Salud de Colombia, 2022).

La política nacional de salud mental se rige bajo cuatro principios orientadores, en primera instancia como parte integral del derecho de la salud, por el cual las naciones unidas la reconoce como una parte fundamental y constructivo de un derecho al disfrute de un alto nivel de salud tanto física como mental, en segunda instancia se encuentra el abordaje intercultural de la salud, de acuerdo con la definición que brinda la ley 1751 de 2015 manifestando el respeto a la diversidad cultural en el país y a nivel global, teniendo en cuenta el esfuerzo deliberado por la construcción de diferentes mecanismos que logren integrar las diferencias de la salud, en las diferentes condiciones de vida en los servicios de atención integral de las diferentes enfermedades (Ministerio de salud y protección social, 2018).

En una tercera parte se encuentra la interacción social, para este se tiene en cuenta la política de participación social en salud, considerando los autores participativos que hacen parte de las decisiones a tomar sobre los diferentes problemas que afecten la sociedad y en última instancia se encuentra la política pública basada en la evidencia científica, implicando el uso de la mejor evidencia de las diferentes investigaciones para así lograr el desarrollo e implementación eficiente de las políticas públicas (Ministerio de salud y protección social, 2018)

Por otro lado, la promoción de la convivencia y la salud mental en los entornos, tiene como objetivo crear condiciones para el desarrollo integral a nivel individual, social y ambiental para así promover y mantener el bienestar emocional y social de los implicados,

seguido de esto se plantea la prevención de las afectaciones de salud mental a nivel personal y grupal, así como también de los trastornos mentales y trastornos neurológicos, también la rehabilitación integral e inclusión social en un proceso continuo y coordinado para así lograr obtener la restauración en diferentes aspectos como físicos, educativos, sociales, ocupacionales, psicológicos, entre otros (Ministerio de salud y protección social, 2018).

En el departamento del Meta, se viene buscando implementar estrategias en pro de la salud mental con una política pública inmersa en el plan de desarrollo titulado “Villavicencio cambia contigo” vigentes desde el año 2020- 2023, dentro de este plan de desarrollo se encuentran dos propuestas, la primera, realizar diferentes capacitaciones y sensibilizaciones a diferentes instituciones las cuales conforman la ruta de atención a mujeres principalmente que hayan sido víctimas de violencia basada en género, se busca construir un centro que brinde atención integral, también se busca realizar jornadas en diferentes localidades en acompañamiento de la policía y entes que tengan la responsabilidad de fortalecer los conocimientos sobre la salud mental, de este modo informando a las mujeres y orientarlas para que logren identificar las características de posible opresor (Alcaldía de Villavicencio, 2022)

En segundo lugar vigilar y asistir a las diferentes empresas que se encargan de administrar los planes de beneficio en la implementación de la ruta integral de atención, promoción y mantenimiento de la salud, dentro de esta propuesta se busca identificar los diferentes ejes que cobijan a el concepto de salud y fortalecer la promoción y prevención, teniendo en cuenta los diferentes factores que influyen en esta, como lo son los familiares, sociales, educativos, y la salud mental como un eje principal de la salud y bienestar general (Alcaldía de Villavicencio, 2022).

La ley 599 del 2000 del código penal expone los derechos y respeto a la dignidad humana, donde en el artículo 229 explica los delitos contra la familia, más específicamente como la violencia intrafamiliar, donde aquella persona que ocasione un daño físico, sexual o psicológico a cualquier integrante de su familia y se aceptara como violencia siempre y cuando no se un delito más grave de una pena de cuatro a ocho años y la pena se aumentará si la conducta violenta es dirigida hacia un menor, una mujer o un adulto mayor de más de 65 años o que se encuentre en discapacidad física o mental o un estado de indefensión. Esta ley es aplicable a cualquier miembro de la familia que realice las conductas mencionadas anteriormente contra la pareja o compañeros permanentes, aunque estén divorciados, el padre o madre así no convivan en el mismo hogar, la persona que se encuentre encargado del cuidado de una persona o varios integrantes de la familia y a las personas que conforman una relación

de pareja que no son casados que se caracteriza por una clara e inequívoca vocación de estabilidad (Congreso de Colombia, 2000).

La ley 1257 del 2008 brinda el establecimiento de normas de humanización, prevención y castigo de actos violentos y discriminatorios hacia la mujer, con el objetivo de garantizar a las mujeres una vida sin violencia mediante el acatamiento de las normas y derechos establecidos en la normatividad jurídica nacional e internacional y el acceso a los procesos administrativos que le proporcionen protección. Igualmente, definen la violencia contra la mujer como cualquier acto u negligencia que cause lesiones físicas, maltrato sexual, daño psicológico, económico, patrimonial o la muerte a una mujer por el hecho de ser mujer (Congreso de Colombia, 2008).

También como parte de las leyes que protegen a la mujer en una relación de pareja que no se encuentra establecida bajo matrimonio o regida por acciones civiles, se encuentra el artículo 111 de la ley 599 del 2000 del código penal, donde exponen las lesiones, haciendo referencia a la persona que cause a otro daños físicos o en la salud y su pena se agrava en el inciso segundo del artículo 119 de la misma obra penal, cuando las lesiones recae sobre la mujer por el hecho de ser mujer (Congreso de Colombia, 2000).

Antecedentes Investigativos

En este apartado de la investigación, se hará mención de la revisión documental e investigativa de referentes que han estudiado o abordado el fenómeno social de las relaciones de pareja disfuncional y su impacto en las personas principalmente desde la psicología, con relación a la salud mental de estas.

De esta manera enunciamos (1) Investigación en la región; (1) investigación nacional; (4) investigaciones internacionales, (4) investigaciones en inglés y (6) trabajos de grados a nivel de pregrado, (3) tesis de maestría, (1) tesis de posgrado internacional.

En el año 2018, se realiza una investigación en la cual habla sobre hombres que han sido agredidos sexualmente, siendo FTP por parte de mujeres, es decir que han sido obligados a penetrar la vagina, el ano o la boca del sexo femenino, de acuerdo con la autora las investigaciones que más desatacan sobre agresión y violencia sexual son las perpetradas de hombres hacia mujeres, pero la agresión sexual del sexo femenino hacia el sexo masculino ha sido excluida por un alto porcentaje por diferentes investigadores, debido a esto este artículo busca contribuir de una manera significativa el conocimiento en el tema, utilizando una metodología mixta, cualitativa y cuantitativa de las experiencias de los hombres que han sido forzados a penetrar a una mujer (FTP), la investigación tuvo lugar en Reino Unido en donde los casos de FTP no cuenta como un caso de violación, sino de agresión sexual lo cual conlleva a una sentencia jurídica más corta (Weare, 2018).

Weare (2018) señala que dejando a un lado las diferentes especulaciones que se realizan al como un hombre puede ser FTP de una mujer, se evidencia que es físicamente posible debido a que la investigación realizada a demostrado que los hombres logran obtener y mantener erecciones incluso en el momento en el que no se encuentre excitados sexualmente e incluso también cuando experimentan emociones negativas como el miedo, la ansiedad o terror.

Weare (2018) en el estudio investigó las distintas experiencias de los hombres donde las mujeres hayan sido FTP, los datos se recolectaron durante 8 semanas, contando con una muestra de 154 participantes, de los cuales el 32,4% estaban entre las edades de 26-35 años, seguido de las edades de 36-45 años con un 26,3%, de 46-55 un 16,9%, 18-25 con un 16,2% y por último 56-65 un 6,8%, se utilizó un método teniendo en cuenta las propias narrativas, esto utilizando una encuesta de manera online debido a que se buscaba preservar el anonimato y tener un número amplio de participantes, dentro de este cuestionario se le pidió a los participantes que seleccionaron la estrategia más usada por la mujer para forzarlo a la

penetración, seguido a esto se les pidió describir la última experiencia que tuvieron donde fueron FTP.

Weare (2018) basado en los diferentes datos recolectados cuantitativos y cualitativos, encontró que las mujeres usan con una mayor frecuencia estrategias coercitivas o esperan que los hombres se encuentren en estados de alcoholismo para usar la fuerza y/o amenazas de causarle daños físicos, también se encontró que una gran cantidad de mujeres amenazan a los hombres con realizar acusaciones falsas de violación o en el caso de tener hijos afectar la relación de una manera negativa entre padre e hijo si no las penetran.

Bates (2019) realizó una investigación para demostrar la prevalencia de la victimización que sufren los hombres por las diferentes formas de violencia de pareja, esto debido a que pocas investigaciones han explorado este tipo de abuso, para este estudio se realizó un investigación exploratoria de metodología cualitativa respecto a las experiencias de abuso de hombres tiempo después de la separación y cuáles fueron las diferentes estrategias que utilizaron para buscar ayuda, como método se realizaron entrevistas teniendo una muestra de 13 hombres.

Como conclusión de dicho estudio Bates (2019) relato que se revelaron las distintas experiencias de los hombres involucrados en la violencia verbal, emocional y física dentro de sus diferentes relaciones de pareja, estos aseguraban que la violencia era continua luego de la ruptura de la relación, por otro lado los participantes mencionan que se presentaba manipulación y acoso de parte de sus ex parejas para así ejercer control sobre ellos , otro de los factores importantes es que sus ex parejas utilizaban los hijos como un factor de manipulación, pues se generaba una pérdida de contacto entre padre e hijo que era un experiencia significativa en el hombre, generando en ellos miedo, problemas de salud mental, dificultad para empezar nuevas relaciones.

Por otro lado, Navarro et al. (2019) realizan una investigación con el objetivo de examinar como es el proceso de la construcción identitaria de los hombres los cuales vivencian violencia dentro de la relación de pareja, el interés se manifiesta debido a que son pocas las investigaciones que se han realizado sobre este tema y existe un desconocimiento social y presiones culturales que influyen en el que esta problemática se silencie, para esto se aborda en la investigación una metodología cualitativa desde el construccionismo social, se contó con 3 participantes los cuales fueron hombres de 29 años de edad, con unas características similares, las cuales son que han vivenciado violencia física o psicológica por parte de su compañera sentimental del sexo femenino dentro de su relación de pareja.

Para la recolección de los datos se optó por la aplicación de una entrevista semiestructurada la cual contó con tres ejes de análisis, primero es el proceso de socialización

y aprendizaje del cómo ser un hombre, segundo relaciones de pareja y tercero malestares en los hombres y un análisis de contenido para la interpretación de la información recolectada la cual permitió identificar los diferentes significados en los ejes anteriormente mencionados. Los resultados del estudio mostraron que las historias de los tres participantes tenían similitudes y diferencias en la forma en que aprendieron a ser hombres, ya que sus experiencias de violencia en sus relaciones los hacían sentir inseguros al ser víctimas de acoso sexual, está claro que los estereotipos de género subyacentes en la crianza de los hijos están implícitos en los hombres que sufren violencia de pareja (Navarro et al., 2019).

De acuerdo con Bates y Weare (2020) al hablar del tema de victimización sexual hacia los hombres donde el perpetrador es una mujer, se evidencia que es un tema que ha recibido poca atención, el artículo a exponer tiene como objetivo realizar una revisión de literatura para con esta evidenciar la victimización sexual masculina perpetrada por mujeres y resaltar consigo la importancia de comprender y reconocer las experiencias vividas por los hombres, pasando el límite de los estereotipos sobre la victimización masculina, como método se realizó el análisis de dos investigaciones de carácter cualitativo.

Esta investigación busca reconocer las experiencias de las cuales los hombres fueron perpetrados por sus parejas en el ámbito del abuso doméstico, se contó con una muestra de 161 participantes para realizar su selección, se les pidió que llenaran una encuesta online sobre sus distintas experiencias de agresión, control y abuso por parte de sus parejas del sexo femenino. La segunda investigación contó con una muestra de 154 participantes, como objetivo de la investigación, se buscaba indagar la última experiencia de los participantes masculinos de ser violentados sexualmente por una mujer (Bates & Weare, 2020).

Como resultado de esta revisión literaria se evidenció que los hombres realizaron denuncias por la violencia sexual que sus parejas infligieron en ellos, junto con la violencia físico, el abuso financiero y emocional y el control coercitivo que tenían sobre ellos, los hombres que mencionaron haber sufrido violencia emocional dicen también haber evidenciado violencia física, abuso financiero, emocional, conductas controladoras y coercitivas, mencionaron haber sufrido esto de dos formas, en primera instancia los abusos ocurrieron de una forma aislada y en segunda instancia algunos hombres hacen mención a que en la violencia física presentada no se vio involucrada la violencia sexual (Bates & Weare, 2020).

Civilotti et al. (2021) realizan una investigación enfocada en la adopción de conductas disfuncionales como lo son las amenazas, mensajes y llamadas telefónicas persistentes, entre otras, realizadas al poco tiempo después de haber acabado su relación y se incluyeron como variables los estilos de apego, datos demográficos, comportamientos disfuncionales y

motivaciones que generan esas conductas disfuncionales. La investigación se les realizó inicialmente a 448 participantes que se encontraban en las edades de 26 a 37 años, seguido, se excluyeron los participantes que decidieron abandonar su relación sentimental por mutuo acuerdo y a quienes abandonaron a su pareja por voluntad propia y finalmente se obtuvo una muestra de 136 participantes que mencionaron haber sido dejados por su ex pareja en los 6 meses anteriores.

Por último, la información recolectada se obtuvo por medio de un cuestionario que constaba de cuatro apartados donde el primero de ellos resaltaba la información sociodemográfica, continuo, realizaron una autoevaluación de los estilos de apego a través del cuestionario de relación por Bartholomew y Horowitz (1991), la tercera parte se le realizaba a los participantes que tuvieron una separación significativa, respondiendo si han realizado conductas disfuncionales y como cuarta parte se identifican las motivaciones para realizar los comportamientos disfuncionales (Civilotti et al., 2021).

Como efecto de esta investigación, se evidenció que un estilo de apego seguro, educación superior alta y actualmente vivenciando el proceso de espera de separación, actuaron como factores protectores en la adopción de conductas disfuncionales, por el contrario, los participantes que con características de preocupación y temerosos-evitativos reflejándose en mayor porcentaje en las mujeres, realizaron comportamientos disfuncionales y como motivación se evidencio el miedo al abandono y necesidad de atención (Civilotti et al., 2021).

Lara et al. (2019) en su estudio para evaluar si las mujeres víctimas de violencia doméstica tenían mayor riesgo de presentar síntomas de depresión y ansiedad, en comparación con las mujeres que no eran víctimas de violencia doméstica, este estudio se realizó de acuerdo con un método de investigación comparativa en el cual la población se distribuye de la siguiente manera, 170 mujeres son víctimas de violencia intrafamiliar y 170 mujeres no son víctimas de violencia intrafamiliar.

Inicialmente, se les aplicó un cuestionario elaborado por el equipo médico de PACAM, en el que se les formularon preguntas con el objetivo de ayudar a las mujeres a identificar el tipo de violencia doméstica de la que han sido víctimas, para valorar la presencia o ausencia de depresión con el inventario de Beck y para evaluar la categoría de ansiedad se aplicó el cuestionario de evaluación de la personalidad (PAI). De acuerdo con los resultados del estudio, se puede suponer que el 100% de las mujeres encuestadas han experimentado violencia psicológica en su relación de pareja, sin embargo, las mujeres que han sido víctimas de violencia intrafamiliar presentan síntomas de violencia psicológica, depresión leve, moderada y mayor, en comparación con mujeres que no fueron víctimas de violencia de pareja, que tenían

depresión leve o clínicamente insignificante. Según la Escala de Ansiedad, las mujeres que son víctimas de violencia de pareja tienen niveles significativos de estrés, ansiedad y trastornos de ansiedad, y las mujeres que no son víctimas de violencia de pareja la intimidad es baja o clínicamente insignificante (Lara et al., 2019).

En la investigación realizada por Muñoz (2021), la cual tiene como objetivo describir las diferentes consecuencias que tiene la violencia la cual es infligida por la pareja en la salud mental de mujeres víctimas de maltrato en Colombia, expone que, la violencia de pareja siendo este una categoría que caracteriza una relación de pareja disfuncional puede desencadenar psicopatologías, como depresión e ideación suicida, evidenciadas como las más comunes en las investigaciones, a su vez, se destacan episodios de depresión mayor, actual y melancólico, trastorno distímico, trastorno de ansiedad, resaltando la agorafobia, angustia y ansiedad generalizada, como también en menor proporción encontrándose el trastorno psicótico, episodios maníacos e hipomaniacos, anorexia y bulimia.

En el trabajo realizado por Ruiz (2020) busco hallar la relación entre la violencia en el noviazgo, el apego y el bienestar psicológico. Se utilizó un diseño de tipo no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal, mediante la participación de 75 participantes del sexo masculino y 75 participantes del sexo femenino para un total de 150 participantes, entre las edades de 18 y 22 años. Uno de los criterios de inclusión fue haber estado en una relación de mínimo 3 meses debido al criterio de medición de la herramienta, Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory (CADRI) además a los participantes se les aplicó otras escalas tales como; la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (EBP), Apego Adulto- Revisada de Collins (AAS) (Adaptación al contexto chileno); se empleó IBM SPSS (v. 25) mediante la estadística descriptiva, pruebas de normalidad para evidenciar la distribución de los datos y análisis correlacional de coeficientes de correlación para variables de escala.

Como resultado, se evidenció que se percibe en gran medida acciones caracterizadas a la violencia verbal-emocional, se encontraron relaciones significativas entre bienestar psicológico y las dimensiones de cercanía y dependencia y para la de ansiedad se observó que a medida que disminuye una, la otra tiende a aumentar en igual proporción. De igual manera se encontró que en las dimensiones de violencia y de bienestar psicológico en una relación de pareja, se relacionan en el sentido de que a medida que aumenta una, la otra tiende a disminuir de igual manera, y algunas de estas dimensiones muestran puntuaciones relacionadas indicando como el bienestar psicológico se relaciona con la carencia de actos violentos en la relación. Por último, se encontró que las dimensiones de bienestar psicológico presentan relación con la

dimensión de apego, y que de este modo la dimensión de ansiedad se relaciona inversamente proporcional a las dimensiones de bienestar psicológico (Ruiz, 2020).

Por otra parte, en esta investigación se dividió el rango de duración de la relación entre 3-6 meses, 10-12 meses, 13- 15 meses, 16- 18 meses. Por lo tanto, se encontraron niveles altos de violencia en las parejas cuya duración es de 16 - 18 meses, concluyendo que existe la posibilidad de que debido al tiempo prolongado, se genere en los participantes o integrantes de la relación de pareja, una comprensión de normalización acerca de las acciones violentas entre ellos, ocasionando que estas vayan aumentando cada vez más, por otro lado, se encontraron niveles altos en la percepción de apego en el grupo cuya relación de pareja se encuentra entre los 10-12 meses y en el grupo de los participantes que se encuentran en el rango de 13-15 meses presenta niveles altos de bienestar psicológico (Ruiz, 2020). Finalmente, Ruiz (2020) expone que así no haya diferencias entre hombres y mujeres, cabe resaltar que existe una problemática o conflicto en las dinámicas de las parejas de jóvenes, teniendo en cuenta las acciones violentas realizadas en sus dinámicas relacionales y así mismo como se comunican, igualmente se genera la importancia de sensibilizar, prevenir y trabajar en temas como la violencia verbal y emocional el cual es la que más se presencia dentro de las relaciones de pareja.

Buitrago (2021) realizó una investigación la cual tenía como finalidad conocer los significados de ser mujer y de las pautas violentas emergentes en las relaciones de pareja, de dos mujeres que han vivenciado violencia, esto con el fin de construir una red la cual facilitara los procesos de emancipación, autonomía y pautas novedosas relacionales. La investigación fue realizada con la metodología de estudio de caso múltiple, las participantes fueron dos mujeres las cuales habían solicitado previamente proceso terapéutico debido a una pauta violenta en los servicios de atención psicológica brindada por la universidad Santo Tomás. Las estrategias utilizadas para la recolección de la información fue una entrevista clínica, donde también se diseñaron cinco espacios con escenarios conversacionales de manera grupal llevado a cabo por medio de modelización sistémica. Los aportes principales de esta investigación son evidenciar cómo a partir de la urgencia de novedosas redes de sentidos y significados se logren redefinir lo que son las relaciones con una serie de pautas caracterizadas por la violencia, permitiendo así la nueva vinculación eligiendo desde su autonomía sobre lo que es su existencia.

La siguiente investigación realizada por Guaman y Maldonado (2021) expone como objetivo discriminar la asociación entre la violencia y la dependencia emocional en las relaciones de pareja de adultos jóvenes en las ciudades de Quito y Otavalo en Ecuador, con una muestra de 427 participantes donde 153 eran hombres y 274 mujeres. Los resultados de la

investigación se obtuvieron a través de un cuestionario de datos sociodemográficos, la aplicación de la “Escala de violencia en la relación de pareja en jóvenes (E.V.R.P.J)”, el “Cuestionario de Dependencia Emocional (C.D.E). Como resultado de la investigación se evidencio que existe una prevalencia del 40,5% de personas que presentaron niveles altos de violencia y un 54,9% de participantes con un nivel alto de dependencia emocional en la relación de pareja. En Otavalo, se encontró que con un 33,9% predominan las conductas violentas de restricción en los hombres y con un 55,9% los comportamientos de desvalorización en las mujeres, mientras, en Quito, predomina en hombres y mujeres las conductas de desvalorización y tanto en hombres como mujeres de Quito y Otavalo, con un 59,59% se evidenció la prevalencia en sentir ansiedad por separación y un 62,47% realizar modificaciones en sus planes, por último, teniendo en cuenta la correlación entre las variables de 0.668, se concluyó que existe una relación entre violencia recibida y dependencia emocional en las relaciones de pareja de adultos jóvenes de las ciudades de Quito y Otavalo (Guaman y Maldonado, 2021) .

Medina y Rosales (2021) realizaron una investigación por medio de una revisión literaria de artículos científicos para revisar los diferentes perfiles de varones adultos que han vivenciado violencia de pareja a nivel internacional, para esto se realizó una búsqueda en plataformas como Scopus, Redalyc, EBSCO, Google académico, entre otras, la investigación contó con una muestra de 15 investigaciones, contó con una metodología sistemática la cual consiste en la revisión y/o actualización de diferentes estudios, permitiendo así la recolección de datos mediante un proceso sistemático que permite codificar variables y seleccionar los estudios, como criterios para la inclusión de artículos se encuentra que la población cuente con la mayoría de edad, que indiquen características de perfiles de varones víctimas de violencia de pareja o ex pareja heterosexuales y que las investigaciones se encuentren entre el rango de año del 2005 al 2020.

Para la realización del estudio se utilizó una técnica de análisis documental, el cual comprende la investigación técnica que se busca detallar, la cual permite el presentar diferentes estudios que se encuentren consolidados de una manera sistemática facilitando así su consulta y recuperación, como resultado de la investigación se evidencio que existe un perfil de varones victimarios de violencia de pareja, en donde sobresale que presentan características como la impulsividad, inestabilidad emocional, falta de empatía, baja autoestima y consumo de alcohol, por otro lado las características que se logran evidenciar en los varones víctimas de la violencia de pareja son debido a una reestructuración sobre el concepto de masculinidad y los roles de género inmersos en la sociedad. Sin embargo, no se logra determinar de manera homogénea un perfil del varón que ha vivenciado violencia de pareja (Medina & Rosales, 2021).

Ortega y Guerrero (2021) realizan un estudio que tuvo como objetivo de precisar el nivel de depresión en las mujeres que han sido o son víctimas de violencia de pareja en la provincia de Huarochirí en Perú, con una población de 100 mujeres participantes víctimas de violencia de pareja mediante el inventario de Depresión de Beck II (DBI-II) y se obtuvo como resultado que el 71% de los participantes presenta niveles bajos de depresión y un 29% no presenta niveles de depresión, por otra parte, incluyendo las dimensiones cognitivas, afectivas y conductual fisiológico, se expone que un 52% presenta depresión en gran magnitud y las mujeres que toman la decisión de asistir donde un profesional de la salud mental con un 53% presentan depresión con niveles bajos, a diferencia de las personas que tienen atención periódica con un 18% presentando niveles bajos de depresión, deduciendo que existe gran proporción de mujeres víctimas de violencia de pareja que experimentan depresión baja y la asistencia psicológica permite mejorar el estado emocional de las personas influyendo de manera positiva.

Ibagón (2021) en su investigación realiza una indagación sobre la dependencia emocional en relación con la violencia de pareja, tanto física como psicológica en un grupo de mujeres de Girardot, Colombia. Tiene como objetivo conocer cómo esa violencia influye en la dependencia emocional. Esta investigación presenta un enfoque mixto, con un diseño exploratorio secuencial donde se utilizó una muestra causal de una persona para la recolección de datos cualitativos y una muestra aleatoria simple para la recolección de datos cuantitativos. Para la recolección de datos, las técnicas que se utilizaron fueron una entrevista semiestructurada con instrumentos de cuestionario para la recolección de datos cualitativos y para la recolección de datos cuantitativos se realizó una encuesta con el instrumento Inventario de Dependencia Emocional – IDE el cual se aplicó a 22 participantes escogidas por muestreo aleatorio simple.

Los resultados demuestran que los vacíos en el auto concepto, autonomía y autodeterminación permean la voluntad para vencer la dependencia emocional a pesar del maltrato psicológico en la relación. Por esto, Ibagón (2021) propone que se debe comprender la relación que existe entre la violencia de pareja y la personalidad con rasgos de dependencia emocional, específicamente habría que enfocar ese vínculo en el hecho de soportar los maltratos físicos y/o psicológicos. Se debe hacer consciencia de que ambos aspectos no son necesariamente abordables, como fenómenos, de forma separada. Desde el rol de la psicología es un deber abordar este fenómeno con una mirada integral e interdisciplinar que no solo permita la intervención en casos consumados sino también la prevención de actos reincidentes y en la población en general (Ibagón, 2021).

El presente estudio por Sanabria y Tibaduiza (2022) se realiza con la finalidad de determinar los factores psicosociales asociados a la violencia de pareja y su correlación con los tipos de violencia física, psicológica o sexual, específicamente en agresores con arraigo en el departamento de Boyacá. Este estudio es de tipo cuantitativo, correlacional con el propósito de cuantificar, analizar y asociar las variables, su muestra fue de 250 hombres y como criterio inclusión se tuvo en cuenta que la persona reconozca haber realizado uno o más actos violentos hacia su pareja al menos una vez cada seis meses. Por otro lado, la recolección de información se realizó mediante el diligenciamiento de un cuestionario digital, compuesto por 54 ítems de opción múltiple con base en tres tipologías de violencia en pareja: física, psicológica y sexual. Además, este instrumento se fundamentó en los constructos de pensamiento, emoción y conducta.

Sanabria y Tibaduiza (2022) exponen que mediante el instrumento aplicado se encuentra como resultado que los hombres que han realizado conductas violentas físicas a propender a ser más violentos, igualmente, presentan menos interés en cambiar estas acciones asociadas con su parte emocional, verbal y física. De igual manera presentaron pensamientos y emociones de aceptación y justificación que los actos violentos están vinculados a la cultura, presentando menor voluntad al cambio; esto a diferencia de los participantes que presentaron violencia de tipo psicológica quienes expresaron alta motivación a modificar sus conductas para no continuar cometiendo conductas agresivas hacia su pareja.

En cuanto a la violencia sexual, se evidencia que el 57% de los participantes en algún momento han ejercido manipulación en sus métodos anticonceptivos hacia su pareja, el 33% de los participantes le imponen a su pareja a tener relaciones sexuales, por último, el 27% de los participantes amenazó con acabar su relación si no satisface sus demandas sexuales. Finalmente, las autoras exponen que existe una gran cifra relacionada a la violencia de pareja, resultando esto alarmante ya que la mayoría de casos no se denuncian siendo esto una problemática pública, por esto este tipo de investigaciones resultan de gran importancia como punto de partida para las políticas de promoción y prevención (Sanabria & Tibaduiza, 2022).

Carrasco y Sulca (2022) realizan una investigación con el objetivo de hallar la prevalencia de la violencia en el noviazgo en jóvenes y adolescentes mediante una revisión sistemática de 29 artículos científicos obtenidos por las plataformas Scopus, Redalyc, EBSCO, Scielo, Google Académico y Alicia, en un contexto nacional e internacional incluyendo países como España, Estados Unidos, México, Colombia, Canadá, China, Brasil, Ecuador, Indonesia y Turquía con una población de adolescentes y jóvenes, teniendo como resultado que la violencia de pareja en la etapa de noviazgo en los jóvenes y adolescentes se

cataloga como un problema social que afecta a las víctimas de manera física y psicológica a nivel mundial, se evidenció que, la violencia de pareja se da en mayor proporción durante la etapa del noviazgo, siendo más prevalente durante los 18 meses de la relación de pareja y siendo más usada la violencia psicológica en los adolescentes y jóvenes que sostienen una relación de pareja y puede ser cometida tanto por hombres como mujeres.

Uceda (2022) en su estudio, expone como objetivo establecer la relación entre la dependencia emocional y la violencia en el noviazgo en universitarios del distrito de los Olivos, Lima Perú con una muestra de 316 universitarios y la información se obtuvo mediante el cuestionario de dependencia emocional en el noviazgo y el cuestionario de violencia entre novios, como resultado se obtuvo que existe una relación directa entre la dependencia emocional y la violencia en el noviazgo en los participantes, exponiendo que a medida de que los participantes expresen la necesidad de continuar su relación sentimental y el miedo a estar solos, se encuentran predispuestos a humillaciones, golpes, maltratos e insultos, igualmente al evidenciarse una relación entre las variables, se determina que cuando los participantes manifiestan miedo a terminar la relación, a la soledad, vacío emocional e ideas inconclusas acerca del amor se encuentran expuestos a recibir conductas violentas y por último, la manifestación de dependencia emocional hacia la pareja predispone a ser víctimas de abuso sexual, amenazas, manipulación, menosprecio, insultos verbales y sumisión.

Una investigación realizada por García et al. (2018) la cual tuvo como objetivo describir las vivencias de un grupo de hombres que están dentro de una relación tóxica, se realizó con una metodología de enfoque cualitativo fenomenológico a nivel descriptivo, con una muestra de 5 hombres con edades entre 20 y 30 años, como instrumento se realizó una entrevista fenomenológica a profundidad, como resultado del estudio se logran identificar factores en común relevantemente significativos como lo fueron, la influencia de su ambiente familiar, ambiente conflictivo, sentimientos de inferioridad, tristeza, los cuales generan vacíos en ellos, conllevando a un constante miedo hacia la pérdida y la manipulación por parte de sus parejas.

En la investigación realizada por Granillo y Sánchez (2020) la cual tiene como objetivo identificar la asociación que tienen los eventos hirientes en una relación de pareja en cuanto a la satisfacción, la salud física y psicológica de los individuos, además de examinar si existen diferencias de las vivencias de los eventos hirientes en cuanto al estado civil. Esta investigación contó con 199 parejas heterosexuales por medio de la aplicación de instrumentos los cuales examinaron la relación entre las respuestas, autopercepciones, y los efectos de estos eventos relacionados a problemas emocionales, físicos y psicológicos, vitalidad, dolor, y satisfacción.

Como resultado se obtuvo que estos eventos hirientes deterioran la salud personal y calidad de la relación. Además, se encontró que estar en un estado civil de unión libre favorece en algunos aspectos emocionales, pero no es un predictor para controlar los eventos hirientes que afectan a la relación y al individuo.

De acuerdo con el estudio de caso realizado por Ruiz (2018) en la Universidad Jesuita de Guadalajara, en la actualidad son pocos los estudios que se han realizado sobre la violencia de pareja perpetrada por la mujer, generando esto que la sociedad tome su veracidad con dudas, debido a que les parece algo absurdo y no es fácilmente aceptado como una realidad con probabilidad existente, esto por el hecho de que se tiene implícito roles establecidos en la sociedad en el cual el hombre es la figura protectora. Este estudio de caso tiene como objetivo identificar y describir las facetas que se presentan dentro de este fenómeno, conto con tres participantes de sexo masculino los cuales han vivenciado violencia de pareja en un ámbito intrafamiliar.

La metodología utilizada es de índole cualitativa, en donde se buscó indagar el cómo, dónde, por qué, cuándo y con quién sucedió la violencia, para esto se realizó un entrevista no estructurada como técnica para la recolección de datos, seguido a esto se realizó la transcripción de las entrevistas en un formato en el cual se separaron los personajes que se mencionan en las narraciones, para así facilitar la descripción del estilo de interacción y el modo de este, como resultado del estudio se evidencio que en la relación de pareja vivenciada por los participantes se presentaron diferentes tipo de violencia, tales como, psicológica, social, física, sexual, jurídica y económica, siendo la violencia psicológica la vivenciada por los tres participantes, seguida de la social y la física vivenciada por dos de ellos y solo uno de los tres participantes vivencio violencia física sexual, jurídica y económica (Ruiz, 2018).

Alarcón y Lara (2022) realizan una investigación con el objetivo de indagar si hay una relación entre la Dependencia Emocional, Inteligencia Emocional y Violencia de Pareja en los estudiantes y docentes de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomas, sede de Villavicencio. Su metodología es de tipo cuantitativo no experimental con una muestra no probabilística, sino intencional caracterizada por estudiantes y docentes de la facultad de psicología, como criterios de inclusión postularon que los participantes se encontraran en un rango de edad entre 18-45 años y se les realizó la aplicación de instrumentos como el Cuestionario sociodemográfico, Cuestionario de violencia de novios (CUVINO), el Trait Mental-Mood Scale -24 (TMMS-24) y el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE). Por medio de los datos y resultados obtenidos, se realizaron análisis descriptivos y correlaciones.

Como resultado de esta investigación Alarcón y Lara (2022) exponen que existe una relación entre las variables abordadas en el estudio, resaltando que la variable violencia de pareja predomina, debido a que, se relaciona y se comprende desde las decisiones, conductas y pensamientos de las víctimas, por otro lado, la variable de dependencia emocional se evidencian niveles altos en expresión afectiva de la pareja y la ansiedad por separación, por lo tanto, los autores evidencian la necesidad que presenta el individuo por recibir expresiones frecuentes de cariño por parte de su pareja además del miedo que les produce enfrentarse a una posible ruptura de la relación. Así mismo, se percibe que hay una relación entre la Inteligencia Emocional y Dependencia Emocional, dándole importancia a la atención como factor predominante, considerando que las personas que habían sido agredidas tenían conciencia de las emociones que presenciaban terceros que han sido víctimas de violencia, pero no percibían sus propias emociones.

De igual manera, los autores concluyen que la dependencia emocional, la inteligencia emocional y la violencia de pareja, son variables que pueden revelar indicios de acciones, pensamientos e ideas asociadas a la problemática social de violencia, igualmente, se genera la importancia de indagar este tópico con diferentes factores generando estrategias de promoción y prevención ante este flagelo (Alarcón & Lara, 2022).

Metodología

Diseño

La presente investigación corresponde a un estudio de tipo cualitativo, el cual se caracteriza porque se guía por áreas o temas significativos que se presenten en la investigación, este permite que se desarrollen hipótesis o preguntas antes, durante o posteriormente de que se realice el análisis o la recolección de los datos, permitiendo descubrir cuáles son las preguntas más importantes de las que se plantearon anteriormente y luego perfeccionarlas para tener una claridad acerca del fenómeno, así mismo realizando una indagación de una manera más dinámica en los hechos y la interpretación de los relatos, debido a que la investigación deja de ser un proceso circular y se convierte en un proceso variable, de igual manera, la investigación cualitativa requiere de una revisión literaria inicial que nos permita complementar la investigación desde el planteamiento, hasta una de las fases finales como lo es el análisis y discusión de resultados. (Fernández & Baptista, 2014).

Este modelo de investigación tiene algunas características, donde una de ellas es que las hipótesis se generan durante la investigación y estas se perfeccionan a medida de que se recolectan los datos, los cuales son no estandarizados, ni predeterminados completamente, debido a que la recolección consiste en obtener diferentes puntos de vista o perspectivas de cada uno de los participantes a nivel individual, desde sus prioridades, emociones, significados y diferentes aspectos subjetivos de la experiencia, teniendo en cuenta la interacción con otros individuos, grupos y comunidades grandes (Fernandez & Baptista, 2014).

El investigador se encarga de realizar preguntas abiertas las cuales permiten recolectar descripciones detalladas de situaciones, personas, eventos, conductas observadas y las manifestaciones de estas por medio del lenguaje escrito, verbal y no verbal, las cuales se evidencian por medio de técnicas como lo son entrevistas abiertas o semiestructuradas, la observación, revisión de documentos, discusiones grupales, registro de historias de vida, interacción e introspección con otros, gracias a esto el proceso de investigación es más flexible por lo tanto permite “reconstruir” la realidad (Fernández & Baptista, 2014).

El investigador se encarga de introducir las experiencias del participante, generando así un conocimiento sobre esta, teniendo en cuenta que cada uno de los participantes posee una diversidad de ideologías y cualidades las cuales lo hacen únicas, puesto que no pretende generalizar de una manera probabilística de los resultados que se pueden llegar a obtener (Fernández & Baptista, 2014).

Esta investigación se llevará a cabo desde un tipo de diseño fenomenológico ya que su propósito principal es descubrir, describir y comprender las experiencias de las personas sobre un fenómeno y explorar los elementos comunes de estas experiencias. Tiene como objetivo descubrir el significado de un fenómeno para varias personas. Desde la fenomenología hermenéutica se hará una comprensión de la experiencia, vivencia y de lo dicho, frente a la historicidad de la persona; teniendo en cuenta que la fenomenología hermenéutica tiene como objetivo centrarse en interpretar la experiencia humana y el "texto" de la vida (Fernández & Baptista, 2014).

Participantes

Se realizó un muestreo no probabilístico, denominado muestra de participantes voluntarios, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden a una invitación, empleando una muestra de 8 personas (4 hombres y 4 mujeres), para la elección de los participantes se tuvieron en cuenta criterios tanto de inclusión como de exclusión.

En cuanto a los criterios de inclusión, primero, el participante deberá estar en un rango de edad entre los 18 a 30 años, segundo, debe reconocer que estuvo inmerso en una relación de pareja disfuncional y que está ya ha finalizado, la relación tuvo que haber tenido una duración de mínimo 6 meses y se debe encontrar actualmente soltero. Para los criterios de exclusión se tuvo en cuenta menores de edad ya que no daban cuenta del ciclo vital de adultez joven, las personas que no cumplen con el criterio del tiempo establecido de relación y las personas que se encuentren en una relación de pareja, permitiéndonos esto que haya menos sesgos y comparaciones por parte de los participantes.

Descripción participantes mujeres

Se obtuvo la participación de 4 mujeres entre las edades de 20 a 26 años, las cuales 3 de las participantes son estudiantes de carreras como derecho e ingeniería industrial y 1 participante es profesional en seguridad y salud en el trabajo, así mismo, cumpliendo los criterios de inclusión, las participantes estuvieron inmersas en una relación de pareja disfuncional entre 2 años a 11 años y con un rango de culminación de 8 meses a más de 1 año.

Descripción participantes hombres

Se tuvo la participación de 4 hombres entre las edades de 20 a 24 años, los cuales son estudiantes de carreras como psicología, contaduría pública e ingeniería, los participantes estuvieron inmersos en su última relación de pareja entre 1 a 2 años y con un rango de culminación de la relación entre 8 meses a 1 año.

Instrumentos

Para la recolección de datos de la presente investigación se llevarán a cabo dos estrategias, en primera instancia se llevará a cabo una entrevista semiestructurada a nivel individual, Tonon (2012) menciona que la entrevista es un proceso comunicativo, el cual nos va a permitir obtener la información del individuo y su contenido biográfico, es decir las diferentes experiencias vividas por el entrevistado. De acuerdo con Tonon (2012) define la entrevista como el diálogo bidireccional que permite un encuentro entre subjetividades que pueden interconectarse a través de la palabra, permitiendo así que salgan a la luz, emociones, recuerdos y representaciones, que pertenezcan a la historia personal contada por el entrevistado, la cual estará sujeta a su realidad sociocultural.

Este método de recolección de datos nos permitirá en el transcurso de la investigación obtener información de los participantes, en cuanto a sus creencias, opiniones y representaciones sociales de las diferentes prácticas individuales, Corbetta (2007) menciona que este instrumento permite adaptarnos a las diferentes personalidades de los sujetos, debido a que se trabajará con las palabras y formas de sentir del individuo en sí mismo.

En segunda instancia, se realizará un grupo focal, el cual permite la interacción entre los asistentes al escenario, permitiendo la presencia de actitudes y percepciones mediante una conversación preparada, con la finalidad de adquirir información de un tema específico de interés y comprender por qué, cómo y de qué manera los participantes piensan y sienten, siendo significativa la información brindada en común como las diferencias en las experiencias de los participantes (García & Rodríguez, 2000).

Análisis de Datos

Álvarez y Jurgenson (2003) mencionan el orden de Krueger para realizar el análisis sistemático de los datos, para esto se proponen 6 pasos a seguir, el primer paso es la obtención

de la información, la cual se realizará desde la entrevista semiestructurada, permitiendo profundizar en las historias y experiencias de los participantes y se optará por grabar cada una de las entrevistas para tener un mejor manejo y organización de la información. Como segundo paso después de realizar las entrevistas, se realizará la respectiva transcripción de la información obtenida por medio de las grabaciones.

El tercer paso es la codificación de la información recolectada anteriormente, para esto se realizará una etiqueta por colores a las opiniones, discursos y relatos significativos expresados por los participantes, para el cuarto paso se realizará el grupo focal con la finalidad de verificar la información de los relatos suministrados por los participantes en las entrevistas individuales y llenar ciertos vacíos investigativos para finalmente generar convergencias entre los relatos de los participantes del grupo focal y permitir la clarificación de información (Álvarez & Jurgenson, 2003).

El quinto paso se realizará la respectiva socialización de la información entre las investigadoras, las cuales se encargarán de verificar si existe una percepción similar de lo que se llevó a cabo en la sesión (Álvarez & Jurgenson, 2003). Los datos se analizaron mediante una matriz de análisis categorial donde inicialmente se organizó la información por categorías, seguido, se realizó un análisis descriptivo de cada fragmento y por último se respaldó cada fragmento con la teoría.

Tabla 1

Ejemplo matriz de análisis

Categoría	Fragmento	Análisis descriptivo	Análisis interpretativo
Relación de pareja	P1I21: Un lugar donde hay confianza y respeto	Menciona dos componentes importantes de la relación y de pareja.	Buscar y aceptar compromiso, obligaciones, estabilidad (Contreras, Guzmán, Alfaro y Jiménez, 2011 citados por Rojas-Solís y Flores, 2013) y fidelidad, siendo un elemento que se puede encontrar en las relaciones románticas y que sigue teniendo gran importancia para los individuos.

Tabla 1

Continuación

Relación de pareja	<p>PII33: Para mí una relación de pareja formal es cuando creo yo que cuando las familias de las dos partes saben en la relación de las dos personas, cuando hay que los dos están como de acuerdo de que hay una relación y cuando es informal según yo es cuando no hay solo salidas.</p>	<p>Manifiesta que la relación de pareja es formal cuando ambas personas exponen a la otra ante la comunidad, principalmente a su familia</p>	<p>Las relaciones románticas, amorosas y de pareja en adolescentes son conceptos para los que frecuentemente no se marcan diferencias, se trata de conceptos construidos socialmente y que dan a entender un vínculo establecido voluntariamente entre dos personas, que tiene una duración, en la que existe atracción física, ya sea de personalidad, compatibilidad de intereses o de habilidades, se comparten sentimientos y pensamientos y existe una interacción bilateral e interdependiente (Vargas y Barrera, 2002).</p>
---------------------------	---	--	--

Como último paso, se procede a realizar la respectiva socialización a los participantes de los resultados y análisis hallados. La devolución de resultados se llevó a cabo en dos momentos, el primero de ellos se realizó mediante un encuentro virtual, donde se prepararon diapositivas para la explicación clara y concisa de aquellos hallazgos investigativos y después se dio apertura a posibles opiniones, preguntas que hayan surgido o experiencias surgidas en el transcurso de la investigación que quieran compartir, por último, se establece un segundo momento, en el cual, por medio del correo electrónico se les hace entrega de una carta a los participantes por parte de las investigadoras con la finalidad de resaltar su resiliencia y agradecer por la confianza brindada para compartir sus experiencias con nosotras.

Consideraciones Éticas

Principios Bioéticos

La presente investigación se realizará bajo la ley 1090 del 2006, expedida por el congreso de la república en Colombia, la cual reglamenta el ejercicio profesional del psicólogo y decreta el código deontológico y bioético y otras disposiciones, por lo tanto, la investigación acogerá y cumplirá el fundamento de la ley 1090 del 2006, incorporando inicialmente el artículo 1 definiendo la psicología como una ciencia que se encuentra soportada por la investigación y se encarga de estudiar los procesos de desarrollo cognitivo, emocional y social del individuo a un nivel amplio con el propósito de potencializar las habilidades humanas en sus diferentes contextos que permitan el bienestar, desarrollo de la comunidad y mejore la calidad de vida.

Igualmente, se encuentra el artículo 2, donde todo psicólogo tendrá en cuenta los principios universales que se establecen mediante el consentimiento informado, como la responsabilidad de las consecuencias de sus acciones y así mismo brindar una atención adecuada, ofrecer confidencialidad de la información recolectada, donde solo se usara con fines académicos y se realizará la respectiva retroalimentación de los resultados obtenidos, exponer el proceso a llevar a cabo de la investigación y mantenerlos informados del propósito de la investigación, también se respetara la integridad, dignidad y el bienestar del individuo o los grupos con los que se vaya a trabajar y por último se reconocerá la libre participación de los usuarios en el transcurso del estudio investigativo, igualmente se tendrán en cuenta los principios bioéticos como a) Beneficencia, primando siempre el bienestar físico y psicológico del participante b) No Maleficencia, evitando causar un daño en el ejercicio profesional, c) Autonomía, proporcionando libertad de expresión y participación en el transcurso de la investigación d) Justicia, generando el reconocimiento de la igualdad y derechos, sin transgredir los límites del ejercicio del psicólogo.

Para garantizar el bienestar físico y psicológico del participante se brinda absoluta libertad de participación y retiro en el momento en el que sea deseado, por otro lado el participante no estará en la obligación de responder preguntas en las cuales no se sienta cómodo y conforme generando así un ambiente de seguridad y confianza participante - investigador, por último las investigadoras se encuentran en la capacidad de realizar primeros auxilios psicológicos y regulación emocional de ser necesario.

Por otro lado, la ley de Protección de Datos (Ley 1581, 2012) fue establecida para proteger el derecho fundamental de toda persona a permitir que la información personal, sea almacenada en una base de datos, de la misma forma que tiene derecho a conocer, renovar y modificar la información recabada sobre sí misma en la base de datos. Igualmente, los principios y disposiciones de esta ley se aplicarán a los datos personales registrados en cualquier base de datos que los haga susceptibles de tratamiento por parte de entidades públicas o privadas. En este sentido, la información compartida por los participantes se utiliza únicamente con fines de investigación y sus identidades son completamente anónimas.

Análisis de los resultados y discusión

A continuación, se realiza un análisis de los resultados dando cuenta de las categorías investigativas; relación de pareja, relación de pareja disfuncional, salud mental y redes de apoyo.

Relación de pareja

Concepto relación de pareja

En cuanto al concepto de relación de pareja se encuentra que para los participantes las relaciones de pareja son aquellas relaciones que se dan mediante un mutuo acuerdo entre dos personas, siendo una elección el estar con la otra persona con la finalidad de compartir un tiempo determinado, en la cual se puede tener un compañero, un apoyo, sentir cariño mutuo, afecto y un confidente con el que se pasa gran parte del tiempo “P3I22: *Amm bueno pues yo pienso que una relación es como no solo convivir con alguien sino construir con una persona no se metas, diferentes sueños diría yo o sea como además de comunicarse o relacionarse día a día, el fin es como construir algo o llegar a una meta.*” Igualmente, manifiestan que estas relaciones de pareja se encuentran basadas bajo la confianza y el respeto en la que se pueda desarrollar una convivencia sana entre la pareja y tengan en ella similitudes en pensamiento e ideales que generen un crecimiento personal como pareja que les permita establecer metas y sueños compartidos.

Teniendo en cuenta lo anterior, Caille (1992) respalda la información anterior mencionando que desde la psicología, la relación de pareja se comprende como un vínculo relacional, único y complejo en el que son participes dos personas de manera voluntaria y que se ajustan a las necesidades de su pareja mediante acuerdos entre ellos, “P5I26: *Pero yo diría que es una relación de parejas como un acuerdo que hacen 2 personas para para decidir compartir un tiempo de la vida ya sea corto o largo o lo que sea*”, así mismo, Baucom et al. (2015) manifiesta que las relaciones de pareja se denominan como relaciones saludables en la que entre las dos personas que conforman la pareja se contribuyen el uno al otro a un crecimiento personal y se brindan bienestar generando una interacción conjunta y amplia considerando que su dinámica relacional se expande también a su entorno social. Por otro lado, Flores et al. (2021) comprende una visión moderna de las relaciones de pareja y manifiesta que las relaciones románticas, amorosas y de pareja en adolescentes no presentan diferencia en su

concepto, sino que es un término construido desde la sociedad que hace referencia a una conexión voluntaria entre dos personas, que presenta una determinada duración de tiempo y se presenta mediante la atracción física y personal de la pareja y que esta sea compatible con las de la otra persona generando una comunicación bidireccional e interdependiente.

De esta manera se comprende que, con base a las relaciones de pareja, es necesario generar un ambiente interactivo sano, que permita una autoestima saludable, con base en todos los valores y características que exponen los participantes generando que las personas se desarrollen desde una comprensión, de confianza, amor mutuo, apoyo, y compartir tiempo como factores que ayudan a que la persona se identifique y sienta que es valorada positivamente por su pareja. Igualmente se busca la necesidad de compatibilizar con una persona que sea capaz de brindar felicidad y la habilidad para generar estrategias de resolución de dificultades que se presenten en la vida cotidiana y que están conformadas por la autoeficacia, el respeto que la persona se tiene y que apruebe sus gustos y su personalidad, por lo tanto, las relaciones de pareja suelen influir en el aumento o disminución de la autoestima.

Expresiones sobre el amor

Respecto a la percepción que tienen los participantes acerca del amor, se evidencio que lo comprenden como un vínculo de apoyo de estar incondicionalmente para su pareja de manera desinteresada buscando siempre el beneficio y bienestar de la otra persona, de igual manera, lo entienden como un crecimiento personal ya que también se recibe de la otra persona convirtiéndose en algo mutuo, manifiestan que el amor se entiende como esa convivencia pacífica, donde se encuentra estabilidad, confianza y respeto e interacción de emociones en el cual se puedan expresar sus sentimientos y sus opiniones de manera auténtica, el amor también se demuestra por medio del afecto, de los detalles y de la atención que se le da a la pareja.

De esta manera, Flores et al. (2021) comprende al amor dividiéndolo en tres tipos de amor que influyen en la creencia del mismo y como lo expresan, el primero de ellos es el amor romántico, el cual se caracteriza por la idealización de la pareja, dejando a un lado la identidad propia de la misma, esta se da mediante la decisión propia y libre de la persona para brindar apoyo, cariño y se encuentra caracterizada por la idea de que la relación permanecerá para siempre *“P3I38: Bueno pues realmente solo he tenido una pareja y creo que demostrarle que lo amaba era como hacer todo por él, dedicarle tiempo, cariño, detalles”*.

Por otro lado, Flores et al. (2021) menciona que el amor confluyente es caracterizado por la elección autónoma de estar en pareja y concede relevancia a la libertad, reciprocidad,

libre elección y la satisfacción, generando que las relaciones sexuales se perciban mediante el erotismo “P2I26: *Yo pensaría que es como un, como se explica que es como una opción como un o sea que yo tengo la voluntad de estar con alguien sí, es eso es la elección que uno hace de estar con una persona*”, igualmente dejan a un lado la creencia de que el amor es para siempre, debido a que su duración es indefinida y solo permanecen juntos si así lo desean o exista un interés en común y por último se encuentra el amor líquido, caracterizado por una unión frágil que presencia diversos conflictos y se presenta un nivel alto de indecisión

“P5I72: *Yo en su momento pues quería experimentar cosas con otras personas, quería conocer a nuevas personas, como él típico no estancarme entre comillas, pero pues era como pensar, estoy en una relación eso está mal, o él venga no sé quizá le voy a hacer daño mejor me quedo callado y no expresé las cosas, pues eso da pie para cosas peores*”.

Se evidencia que los participantes han desarrollado y aprendido distintas maneras de demostrar el amor a sus parejas, entre estas regalarle detalles que sabe que le gusta a su pareja, hacerle caer en cuenta a la persona que ama lo que está haciendo mal, también evidencia que para una de las participantes la manera de demostrarle el amor a sus parejas es por medio de detalles materiales o actos de servicio “P2I74: *Yo pienso que yo soy que a mí me gusta demostrar en detalles y aparte demostrar el amor en no solo estar como una persona optimista de decir si todo está bien todo lo que usted hizo está bien demostrar el amor es hacerle crecer y hacerle caer en cuenta a la persona lo que hizo para que crezca.*”.

Por otro lado las formas de demostrar amor que se evidencian significativas en los participantes son el demostrar afecto, compartiendo tiempo de calidad con estas, dedicando atención, haciendo sentir a la persona que es importante, abriéndose a nuevas experiencias y brindando el apoyo necesario en lo que la persona lo requiera, se logra evidenciar en el participante P4 que demuestra el amor a su pareja brindando lo que es necesario para él en un momento específico “P4I35: *Pues yo casi no soy tan afectiva si digamos de ser cariñosa ni nada de eso, sino más bien yo soy como detallista digamos yo sé que la persona no se le gusta cierto chocolate entonces le compro como ese chocolate...*” Estos actos de servicio se pueden evidenciar en distintos ámbitos, tales como, familiares, sociales, educativos, entre otros, de acuerdo con lo mencionado anteriormente podemos evidenciar que a pesar de que algunos participantes concuerdan en la manera de demostrar amor, cada uno de ellos se siente amado de distintas maneras por su pareja.

Chapman (1996) en su teoría de los lenguajes del amor menciona que “los idiomas” del amor son los que nos permite comunicarnos con nuestra pareja, para descubrir el lenguaje del amor de la otra persona se debe observar la forma en que la persona le expresa su amor al otro,

; Su teoría se basa principalmente en que las personas suelen dar amor de la misma manera en la que les gusta recibirlo, por ese motivo la comunicación y la confianza entre la pareja suele ser más efectiva cuando ambas partes conocen el lenguaje del amor del otro, por ende disminuyen las discusiones y diferencias entre ellos. De tal manera podemos evidenciar en los relatos de los participantes las diferentes maneras en las que le demuestran el amor a sus parejas y el cómo les gusta ser amados para sentir que son correspondidos.

La mayoría de los participantes relatan que el amor es una manera de expresar apoyo, respeto y confianza dentro de la relación que permite reforzar su vínculo amoroso como un sentimiento movilizador y significativo en razón a sus representaciones sociales y las características de otorgarle un valor positivo, igualmente, el amor se manifiesta mediante acciones, detalles, afecto y calidad de tiempo, generando una convivencia pacífica entre ellos que le permite interactuar de una manera asertiva, promoviendo estabilidad en su relación y desarrollando habilidades empáticas hacia su pareja en el sentido de que se toma la libre elección de contribuir en el bienestar de la otra persona.

Etapas del amor

Se encuentra que para los participantes se pueden presentar entre 2 y 3 etapas del amor en una relación de pareja, se puede decir que para los participantes la primera etapa es aquella en la que se presenta un gusto, una ilusión de estar con esa persona y conocerla, la segunda se presenta el enamoramiento caracterizada por el ver a su pareja como algo perfecto y sin errores, en la tercera etapa es cuando se convive más con la otra persona, ya se conoce a la persona y puede que la relación pase a un segundo plano en la que aparece la monotonía y se pierde todo lo que había en un principio o decida aceptar convivir con lo que no le es de su agrado y empieza la etapa real considerada como el momento en que se disminuye el enamoramiento y se presenta el amor verdadero debido a que ya se conoce a la pareja tal cual es con sus debilidades y fortaleza, en la cual se comprende, se acepta y se vuelve parte de su vida.

“P2I40 Pues yo pienso que al principio es como la ilusión porque al principio uno como que se idealiza una persona, cree algo de una persona ya después es como la etapa se sigue con esa esa ilusión pero uno como que ya se recapacita un poco y ya después otra en la que usted ve todo lo que tal vez no le gusta de esa persona pero entonces en esas usted dice como me gusta o no me gusta lo soporto no lo soporto se cambia o no se cambia o estoy dispuesta como a convivir con eso, esa y ya después

como la de como de aceptar mutuamente, él acepta lo mío y yo acepto lo de él y ya entonces es como, ver que se aprende''

De acuerdo con Linares (2010) el amor tiene cuatro etapas las cuales son el enamoramiento, el amor, el desamor y los litigios. La primera podría ser determinada como un estado psico-relacional que conjuga alegría con gusto, excitación y una sensación de confort, todo ello en presencia del individuo que lo causa o evocado por su representación de la mente, resulta destructivo para la persona sentir amenaza frente a la pérdida de la pareja, esto puede crear efectos negativos de enorme destructividad, como agresividad o depresión. García (2002) menciona que el enamoramiento nos predispone a no ver, o perdonar, las imperfecciones del individuo amado, a necesitar y querer estar con ella en todo instante. El enamoramiento nos induce varias distorsiones cognitivas, se puede percibir a la otra persona como alguien perfecta, no permite conocer las imperfecciones del otro.

O sea, el enamoramiento hace que se quiera demostrarle a la otra persona de cualquier forma lo que se siente por ella, para hacerlo feliz para abrirse y estar comunicados con esa persona. No obstante, el enamoramiento puede ser la base para generar algo más duradero como es la intimidad. Lo que conlleva a la segunda etapa propuesta por Linares (2010) siendo la etapa de plenitud y madurez de la interacción de pareja, en la que ésta se consolida y se hace compatible con su vínculo social y con sus ocupaciones diarias y de ocio. García (2002) sugiere que la intimidad conlleva a la auto revelación seguida por la aprobación, generando un sentimiento de calidez y apoyo, la aprobación además se ve mediada por influencias externas y por criterios particulares. Por esa razón, inclusive en la intimidad más completa, se rechazan y se castigan conductas que no son aceptadas, estableciéndose unos parámetros, que permiten una convivencia estable, sana y armoniosa en la pareja.

Linares (2010) propone la tercera fase, como consecuencia de una evolución negativa del amor, surgen fenómenos como la separación y el divorcio. Por último, está la cuarta fase determinada por la confrontación. En ella predominan otra vez los elementos emocionales, aunque ahora de símbolo negativo, configurando una especie de enamoramiento a la inversa.

A diferencia de los participantes con el autor los participantes no mencionan y no tienen en cuenta una etapa en la que el amor se acabe, o porque ya no hay amor. Por otro lado, la mayoría de los participantes se basan en la etapa del enamoramiento en la cual se siente ese gusto por la otra persona, se idealiza a la pareja y no se logran dar cuenta de sus defectos percibiéndolo como alguien perfecto y también se puede interpretar que el amor hace parte de la aceptación de los defectos de su pareja siendo una elección seguir con la persona sin importar sus imperfecciones "amor es aceptarla tal cual es".

Relación de pareja formal e informal

En cuanto a las relaciones de pareja informal o formal se da cuenta que para la mayoría de los participantes una relación de pareja formal se caracteriza cuando existe un reconocimiento social, ya sea con la familia o amigos, donde se presenta un mayor compromiso a nivel sentimental y afectivo, se presenta exclusividad de solo estar con esa persona, creando metas y sueños compartidos, generando que en estas relaciones las personas estén dispuestas a hacer cambios que beneficien a la relación.

Esto permite comprender que desde el inicio de las relaciones se presentan una responsabilidad afectiva y todo lo que se hace genera una repercusión en la persona a diferencia de que en la relación informal en la cual los participantes mencionan que desde su inicio está planteada y establecida de esta manera, donde sus miembros comparten el mismo pensamiento y el mismo interés, el cual se encuentran vinculados sin ningún compromiso, fidelidad, donde hay libertad y se encuentran juntos para buscar una satisfacción conjunta y la relación perdura y acabará hasta que esta satisfacción termine, sin embargo, en esta no se está dispuesto a soportar lo que le disgusta de la otra persona ni va a permitir que haga cambios en su vida, se presenta más libertad frente a sus decisiones y a sus acciones, no existe ningún vínculo de interés emocional o sentimental y no habría un reconocimiento social *“P3I32: Pues diría yo que es a escondidas, como cuando no hay ningún vínculo o sea hay un vínculo como de interés pero pues no sentimental”*.

Por otro lado, para algunos de los participantes para que sea una relación de pareja formal o informal, esta depende es de los acuerdos que se planteen, también se puede presentar que al principio las relaciones empiezan como algo informal porque apenas se están conociendo y no hay una vinculación con sus amigos y familia, luego la relación puede pasar a algo formal que sería presentarlo a la familia y asistir a reuniones sociales

“P4I30: Digamos informal pues empezando informal porque así digamos empieza una relación que uno se empieza como conocer con esa persona y es como entre los dos y que solo uno se habla como entre los dos que salir y así eso sería como informal”.

“P6I29: Formal cuando su único o sea cuando solo se está con esa persona cuando solo quieres estar con una persona cuando se conoce la familia de la persona cuando piensa en un futuro juntos ahí puedo decir que es formal e informal cuando simplemente se quiere pasar el rato con la persona y ya sin ningún interés amoroso”

De acuerdo a lo relatado por los participantes se entiende que en algunas ocasiones las relaciones pueden empezar desde un gusto, una atracción física y curiosidad de conocer a la otra persona, al momento de compartir con el otro se puede generar un vínculo emocional, esto quiere decir que lo que empezó como algo informal sin interés sin expectativas a futuro puede pasar a una relación estable, que comparten los mismos intereses con las mismas intenciones y están dispuestas a cambiar la dinámica de la relación, con mayor compromiso, con un mismo sentimiento de apego y deciden vincular a su pareja en su vida social y familiar.

De acuerdo con lo que dicen la mayor parte de los participantes frente a las relaciones formales, lo que determina que una relación pase a ser formal es el vínculo amoroso donde el apego que se genera entre las dos personas permite que su pareja le genere un sentimiento de estabilidad, seguridad, tranquilidad ya que siente que es una persona en la cual puede confiar, siente familiaridad con esta persona por esto permite que entre a su vida a compartir con su vínculo social y hacer parte de su vida y haga cambios en esta para el bienestar de la relación en el cual sea un beneficio para los dos, además le abre la posibilidad de compartir sueños y metas que tengan en común, teniendo en cuenta lo que la otra persona desea y que su forma de ver la vida y lo que quieran para su vida tenga congruencia, estén en las misma sintonía vincular para poder trabajar juntos en lo que quieren lograr.

Flores et al. (2021) expone que hoy en día, las relaciones de los adolescentes se caracterizan por ser relaciones formales como el noviazgo e informales como los amigos con derechos, amigovios, etc., ya que no en todas las relaciones afectivas que puedan tener las personas se genera un apego o vínculo amoroso. Para el autor, las relaciones formales tienen cuatro componentes primordiales: compromiso, intimidad, romance y amor. Estas relaciones se caracterizan de vínculos con un carácter público, que implican respeto de sus partes y donde hay más posibilidad que las personas se vean y se sientan más felices. Una de las características de estas relaciones es la intimidad, la cual se relaciona con el grado de interés, afectividad, la capacidad para tener confianza y seguridad en una persona, estas características son mutuas entre los miembros de la pareja, así mismo los sujetos permiten la influencia de su pareja hacia ellos mismos “P2I48: *En cambio con la persona que uno está más formal está dispuesta hacer cambios o hacer una vida social más activa*”. A medida que se comparten más experiencias con la pareja, la intimidad entre ellos crece aún más.

Otra de las características de estas relaciones que propone Flores et al. (2021) es el compromiso, este hace referencia a la elección personal de pertenecer y seguir estando en la pareja y que, a pesar de las dificultades que surjan, se va a seguir en pareja luchando de manera eficaz contra los inconvenientes. Así mismo, García (2002) menciona que el compromiso es

muy importante frente a la resolución de conflictos en pareja, debido a que, entre mayor sea el compromiso en la relación, la persona se adapta y tolera las conductas negativas del otro “P2I46: *Pues yo digo que sería más algo más allá respecto a lo que uno siente digamos cuando de verdad esas cosas feas (...) de la otra persona uno no está dispuesto (...) a soportarlas que uno no siente mayor cosa o es algo informal pues obviamente uno no le permite que haga cambios en la vida de uno ni tolera cosas .*

García (2002) menciona que en las relaciones informales existe un sentimiento compartido de amor casual cuya duración no es “por siempre” ni es único, hablamos de relaciones donde por el momento las personas no buscan un “por siempre”. De igual manera, Flores et al. (2021) menciona que estas relaciones se pueden asociar con las relaciones sexuales, el contacto físico, la pasión, la búsqueda del bienestar y satisfacción propia e incluso para eludir el aburrimiento por lo cual, se mantienen hasta que alguno de sus miembros o los dos, no encuentren la satisfacción que buscaban, en donde el compromiso y la lealtad no existen “P8I46: *Siempre en el transcurso del proceso se aburre la otra persona me aburro yo y ya así terminamos*” si bien en algunas ocasiones podría demandarse fidelidad no habría certeza de que exista.

Por lo tanto, para los participantes, una relación de pareja formal comprende características como el respeto, la tolerancia, la buena comunicación, comprensión, estabilidad, apoyo, confianza y responsabilidad emocional, también mencionan que en la relación de pareja deben existir metas, ideas y pensamientos a futuro para cumplir juntos, por otro lado se hace mención a que al tener estas características la relación se solidifica, “P2I60: *El respeto siempre debe de haber respeto debe de haber tolerancia, para mí una relación de pareja siempre se debe poder hablar o sea yo pienso que sí, la comunicación y poder hablar de todo sí sin que haya como un prejuicio sin que haya un miedo*”.

Por lo anterior, Flores et al. (2021) manifiesta que las relaciones de pareja cuentan con diferentes características ya que estas dependen de la dinámica relacional donde se dé la relación, es decir, por parámetros de cultura y crianza, es por esto que para identificar y diferenciar estas características se debe conocer el contexto cultural donde ambos individuos que conforman la relación se han criado y se desenvuelven, ya que esto interfiere en su forma de pensar y ver las cosas y así mismo actuar dentro de una relación.

Por otro lado, de acuerdo a Maureira (2011) las relaciones de pareja están basadas en cuatro componentes, tres componentes de tipo social y estos son determinados por la cultura, el cómo nos desenvolvemos en el pasar del tiempo, estos son el compromiso, la intimidad y el romance, el cuarto elemento que menciona el autor es de tipo biológico el cual es el amor,

entendiendo que se da independiente de la cultura y es diferente en cada persona, igualmente, el amor se encuentra enlazado a la reproducción y a la crianza; Actualmente las parejas se fundamentan en el inicio de la atracción y el amor, y esta crece y se fortalece a medida de que los componentes sociales toma fuerza, así en el transcurso de los años se convierten en la base de la relación.

Resolución de conflictos

Los participantes refieren que las estrategia para la resolución de conflictos es principalmente el diálogo, que se discutían los comportamientos que no eran agradables y teniendo en cuenta lo dicho en la discusión buscaban una solución como pareja, por otro lado algunos de los participantes mencionan que las estrategias de afrontamiento en la resolución de los conflictos en la relación eran realizando una introspección de lo ocurrido, permitiéndoles así analizar las diferentes maneras de solucionar el conflicto, tomando así la mejor decisión en pro de su relación, desde el marco de creencias de los participantes se evidencia que la manera en la que se resuelven conflictos dentro de las relaciones influyen en la convivencia de esta, por ende tener estrategias de comunicación asertiva es sumamente importante, algunos participantes mencionaron “P1147: Era una relación en la que si algo no nos gustaba o algo pues lo platicamos quizá como una solución”, “P21150: Yo nunca he sido de problemas más grandes porque cuando me pregunto brava yo soy de dejar así, porque yo sé yo si soy una persona que habla y por eso no explotó entonces yo prefiero dejar así”.

De acuerdo con la teoría las situaciones conflictivas en la dimensión de las relaciones de pareja, son vistas como oportunidades para el crecimiento personal y fortalecimiento de las mismas, siempre y cuando se logren implementar estrategias de resolución de conflictos donde prime el diálogo, la comunicación asertiva y la negociación para los compromisos y acuerdos, generalmente las parejas demuestran poseer dificultades para lograr poner en uso diferentes recursos de comunicación que les ayude a brindar acuerdos y compromisos dentro de la relación, por ende se dan los conflictos cotidianos en la pareja (Correa & Rodriguez, 2014).

Cómo describiría su antigua relación de pareja

Se evidencio que las anteriores relaciones de pareja de los participantes fueron relaciones de pareja disfuncionales que se caracterizaban por los conflictos y diferencias constantes, las faltas de respeto y la falta de responsabilidad afectiva de las parejas, así mismo

se menciona que las relaciones de pareja se vivenciaron dependiendo el contexto y la etapa de la relación en la que se encontraban, por otra parte los participantes expresan que sus relaciones anteriores tienen un inicio percibido como gratificante, debido a que se idealiza a persona y la relación, pues todo lo que sucede les parece bonito y perfecto; Los participantes mencionan que después de la etapa de idealización en la relación empiezan las discusiones y competitividad por el poder y los roles de mando dentro de la misma, sin embargo mencionan que lo vivido en estas relaciones son experiencias y se pueden ver como un aprendizaje por ende se pueden cometer errores y así mismo aprender cosas nuevas.

Teniendo en cuenta lo relatado anteriormente las relaciones de pareja disfuncionales, se presentan donde las dos personas que conforman la relación, o uno de sus miembros, adopta comportamientos que suelen impedir el crecimiento personal, afectando su interacción familiar, social y personal. Si bien el concepto de una relación de pareja disfuncional puede ser amplio con fronteras poco definidas, se entiende que las relaciones disfuncionales o “tóxicas” llamadas coloquialmente, suele considerarse como el inicio a una relación donde se perciba la violencia física o verbal, generando conflictos en su dinámica de pareja (Granados, 2018). Estas relaciones pueden comenzar de una manera sana, aunque con el transcurso del tiempo podrían encontrarse con dificultades, lo cual podría ser la causa para que la relación llegue a su fin (Flores et al., 2021).

Relación de pareja disfuncional

Concepto de relación de pareja disfuncional

“P3152: ... Una relación disfuncional no hay respeto, la otra persona siempre tiende a ser dominante y a impedir como que su pareja haga lo que las cosas que realmente le gustan, pienso yo que también como cohibir a la otra persona de que no tenga amigos, que no salga a ningún lado o que ni siquiera le cuente los problemas a otras personas, o sea es como negarle esa relación social con los otros, además de, pienso yo que el límite de una relación de pareja disfuncional sería ya cuando llega la violencia tanto física como psicológica”.

Los participantes manifiestan que desde su experiencia y conocimiento, conciben una relación de pareja disfuncional como una relación donde se presenta baja tolerancia, no se presentan cambios por parte de los miembros de la relación, que beneficien a la estabilidad y el bienestar de esta, una relación en la cual se presenta faltas de respeto no solo en la forma de interacciones con su pareja, sino en la acción de construir pautas de respeto y empatía hacia

las creencias, una relación en donde no se comparte tiempo de calidad, donde se presenta violencia y donde hay un estancamiento en las dimensiones personal y de pareja “P2118: *Yo pienso que en una relación debe haber crecimiento para los dos personas en todos los ámbitos, en una pareja disfuncional me parece que es en la que no hay crecimiento*”.

Igualmente, refieren que estar inmerso en una relación disfuncional es una relación en la cual no pueden expresar como se sienten, no se toman el tiempo de poder conversar sobre los problemas, existe falta de responsabilidad afectiva, se presenta violencia física, psicológica, chantaje y amenazas, así mismo, mencionan que una relación de pareja disfuncional, es una relación incompatible donde no hay un equilibrio o no se encuentran sincronizados, ya que ambas personas desean o buscan intereses distintos, y su comunicación es escasa, por consiguiente conlleva a dificultades y conflictos en su dinámica relacional como pareja, por no exteriorizar sus sentimientos e ideas.

P4153: ... Que de pronto uno no se diga las cosas, lo que siente como que ignorar también las cosas que la hace sentir a la otra persona, digamos entre los dos pasa mucho eso como que sabíamos que ... la otra persona estaba mal, pero lo dejamos a un lado como no preocuparse que la otra persona eso le está afectando ... pues ya ahí que el tema del maltrato físico, maltrato psicológico, la manipulación y las amenazas y el chantaje mhm creo que eso sí eso es lo que abarca una relación de pareja disfuncional”.

Según Andrade et al. (2013) exponen las relaciones disfuncionales como relaciones tóxicas y se entiende como un problema relevante analítico, teniendo en cuenta que, los participantes de la relación afectiva experimentan malestar en sus relaciones de pareja, interrelaciones y en las experiencias vitales que impactan la estabilidad emocional y social afectando el concepto que tienen de sí mismos y la manera en que son juzgados por su pareja y por otros, igualmente, expone que la emoción fundamental en el individuo en sus relaciones sociales es el amor, permitiendo reconocer al otro como legítimo. Por otro lado, el sentimiento de agresión está presente en toda relación no funcional de pareja y genera comportamientos agresivos que vulneran la legitimidad del otro. Desde otra perspectiva, Granados (2018) considera que una relación de pareja disfuncional, es cuando se da inicio a la violencia física o verbal, generando conflictos en su dinámica de pareja,

“P2118: Una pareja disfuncional es en la que no hay tiempo, que no hay dedicación, una relación debe dedicarse un poco a la otra persona, no todo el tiempo claramente, pero debe haber momentos en las que uno está para esa pareja, en la que hay violencia pues obviamente no hay una buena relación”.

Baucom et al. (2015) comprenden la relación de pareja disfuncional como relaciones angustiosas y se caracterizan por la carencia de resultados positivos necesarios y disponibles para cada integrante que compone la relación de pareja, así mismo, tampoco logran desarrollar ni mantener las habilidades necesarias como la comunicación y solución de problemas, para generar interacciones mutuas con su entorno que le permitan vivenciar y fortalecer sentimientos de cercanía. Una relación angustiosa, no es la pareja que tenga diferencias, desacuerdos o conflictos, sino es considerada como el mal manejo que se le da a estas situaciones incompatibles.

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia que los relatos de los participantes concuerda con la teoría planteada acerca del concepto de una relación de pareja disfuncional, debido a que exponen que la relación de pareja disfuncional se percibe como un estado de convivencia caracterizada por experimentar malestar, debido a la inestabilidad emocional y social presentada y de igual manera, impacta su salud física y mental, también se evidencia incompatibilidad de ideas, sueños o metas y violencia manifestada tanto física como psicológica, entre otras. Esto igualmente, imposibilita generar espacios de diálogo percibiendo una falta de comunicación, de estrategias para solucionar sus conflictos, dificulta el crecimiento personal y genera faltas de respeto en la relación dificultando su cercanía y expresión de sentimientos.

Dinámicas de una relación de pareja disfuncional

Los participantes refieren que las características de una relación de pareja disfuncional se encuentran basadas en engaños, desconfianza, presencia de comportamientos que causan una agresión ya sea física o psicológica, manipulación “P1127: Porque por más que le dicen que lo quieren o que lo aman a uno, pues no es así porque el amor es respeto, es confianza y lo único que hacen es meterse con otras personas, ser infiel a los otros y manipularlos, agredirlos físicamente o verbal” o persuasión ya sea mediante detalles, palabras, entre otras, con la finalidad de que la persona cambie de opinión y suspenda su actividad o cada vez que su pareja cometía un error para volver a la relación.

P3146: Cuando yo decidía como que ya no quiero más esto, él hacía miles de cosas como cartas, detalles, flores, chocolates, mejor dicho la infinidad de detalles y pues yo volvía y caía o sea me convencía de la forma más fácil”, también manifiestan que existe un control de las acciones, prohibición de actividades mediante la manipulación “P3154: En este caso el solo me cohibía a mí las cosas, yo no podía maquillarme, yo no podía cortarme el cabello, yo

no podía tener las uñas largas, no podía tener amigos, no podía salir, me tenía que vestir como el me dijera porque si yo me vestía de otra forma mejor dicho era el súper problema, a mí me gustaba mucho hacer actividades deportivas, tuve que dejar de hacerlas, redes sociales me las prohibió totalmente y cosas así”.

También como característica resalta la infidelidad, las mentiras influyendo en una mala comunicación, faltas de respeto, los tipos de violencia, los celos, peleas frecuentes y la inestabilidad emocional “P5I62: *Yo diría que más que todo por las mentiras y la falta de comunicación sí o sea pues sí hubo mentiras o falta de comunicación luego pues muchos celos, bueno más bien una mala expresión de los celos”*

Igualmente, se encontró que en cuanto a la dinámica relacional en una relación de pareja disfuncional se evidencian características aportadas anteriormente como la monotonía y costumbre en la relación “P6I51: *Pues como te había comentado ahorita cuando las personas no tienen los mismos planes de vida ni se entienden y se faltan al respeto y caen en la costumbre entonces si se vuelve un círculo vicioso el estar ahí”*, también refieren que se presentaban frecuentemente discusiones que generaban acciones que causaban malestar afectando su bienestar psicológico, mencionan que no había una buena comunicación afectando su relación ya que dentro de la relación no se tomaban el tiempo para hablar de sus sentimientos o solucionar los problemas lo cual hacía que los conflictos continuarán y se presenciaban constantemente celos P6I119: *Lo que te había comentado, ya o sea ya estaba todo muy dañado, ya más que todo fue costumbre ya habíamos terminado tantas veces que eso ya se volvió normal y eso es dañino porque se pierde el interés de estar con una persona o sea da igual estar o terminar con esa persona”*

Por otro lado, manifiestan que su dinámica en la relación de pareja considerada disfuncional consistía en pasar todo el tiempo y hacer todo juntos, pero cuando se presenciaba una separación se presentaban discusiones debido a que la pareja hacía cosas que no le gustaban a la otra persona. Desde otra perspectiva, mencionan que su dinámica era una relación bastante formal, donde prácticamente se reconocían como la mujer de su pareja, donde se presenciaba un control de las acciones y amistades, también se evidencian dinámicas inestables caracterizadas por terminar y volver a la relación constantemente siendo un tema central de pelea constante y se convirtió en una dinámica en la que si él hace algo que me molesta yo también hago.

“P4I49: *Pues nosotros ya llevamos tiempo que éramos muy inestables en el sentido de que terminábamos, volvíamos entonces era como lo mismo y ya la última vez que nosotros terminamos fue como en diciembre y él siempre me terminaba pues era una persona muy*

inestable como que no sabía qué era lo que quería, porque él me decía cómo que no que el ahorita no quería nada serio con nadie, que quería estar solo, sí, pero entonces cuando otra vez me buscaba que otra vez a salir a ahí pues si salíamos, salíamos con los papás a reuniones con la familia y así”

Por último, los participantes concuerdan que las diferencias entre ellos y sus parejas es motivo de conflictos y discusiones constantes haciendo que su dinámica como pareja sea disfuncional y así mismo este afecte su relación con su familia y amigos

“P6I47: como teníamos personalidades tan distintas y pensamientos distintos ella hacía muchas cosas que a mí no me parecían entonces yo peleaba, mantenía peleando por lo mismo y pues a ella le molestaba eso y pues a mí me molestaba que ella actuara de esa manera, entonces siempre chocábamos así y éramos de los que terminamos y volvíamos y eso se volvió feo tanto para nosotros como familiar porque ya nuestra familia tampoco nos toleraba”

Andrade et al. (2013) menciona que las características de una relación de pareja disfuncional son basadas en la poca comunicación, los celos, la infidelidad, el irrespeto, diferentes tipos de violencia como lo es la violencia psicológica y física, entre otras, posibilitando la presencia de dependencia emocional en el individuo, a su vez, se percibe desorganización de su comportamiento adoptando conductas psicóticas como lo es la agresión, falta de autocontrol, comportamientos paranoides, patrones de desconfianza, recelos de los demás, celotipia, entre otros, por otro lado, se evidencia una necesidad de aprobación por parte de su pareja; expresando comportamientos de dependencia debido al control hacia su pareja y posesión.

Villavicencio y Jaramillo (2020) manifiestan que una relación de pareja disfuncional es caracterizada por el incumplimiento de acciones como el respeto, establecer un vínculo afectivo duradero, igualmente tener manejo de sus emociones, sentimientos y responsabilidades que conlleva a que la relación de pareja presente actos de incomprensión afectiva, desunión del vínculo afectivo y en algunas ocasiones se puede presentar violencia verbal o emocional, produciendo un desgaste emocional en los miembros que conforman la relación de pareja, donde pasan a ser frecuentes provocando una relación monótona y desgastante lo que desencadenan la ruptura de la relación de pareja.

Por otro lado, en el relato de los participantes se evidenció la presencia de comportamientos sumisos ante su pareja, debido a que, mencionan que existió manipulación por parte de su pareja con la finalidad de que todo fuera a favor de su pareja, y también se evidencia un rol sumiso debido a que su pareja tomaba el control de todas sus acciones, no tenía derecho a opinar o decidir, su pareja imponía frente a sus decisiones, como arreglarse,

con quienes podía hablar y con quienes no, a dónde podía salir, cómo vestirse, qué actividades hacer, entre otras, llevando a muchos problemas, infidelidades, mentiras, violencia y cuando surgía alguna eventualidad agresiva presentaba una dificultad para responder ante la situación.

Por otro lado, se encuentra el carácter dominante, donde algunos participantes manifiestan tener el control y una postura autoritaria ante la relación, debido a que, si se presentaban situaciones que no le agradaban, o si su pareja hacía actividades que no iban con sus gustos o ideales persuadían o manipulaban a su pareja para que deje de hacer sus cosas u omita un comportamiento, también se evidencia que le manifestaban a su pareja qué hacer, cómo debía comportarse y también mencionarle que responsabilidades tienen por hacer, mencionan que en ningún momento se sintieron vulnerados o menospreciados por parte de su pareja, pero, reconocen que su pareja posiblemente sí se pudo haberse sentido vulnerado ya que fue sumiso o sumisa ante lo que impone el participante y una minoría mencionó que si llegó a ser el dominante en la relación, teniendo en cuenta que refiere que siempre quiso ser el dominante y que hiciera todo lo que quería, por último con otra minoría, se evidencia un punto medio entre el carácter dominante y sumiso, debido a que un participante manifiesta que su pareja le prohibía tener otras amistades siendo un motivo de discusión, por ende también discutía cuando su pareja se hablaba con otras amistades *“P4I61: Más que actividades era relacionarme con ciertas personas con ciertas amistades que a él no le caen bien, entonces me decía que esa persona no me cae bien y pues por evitar problemas me dejaba de hablar con esas personas, deje de compartir con ellos por darle gusto a mi pareja”*.

Los participantes mencionaban que las relaciones se caracterizaban por una interacción en la cual si la pareja hace algo que le genere malestar a la otra será correspondido de igual manera *“P4I67: Nos devolvíamos muchas cosas, pues si él me hacía yo le hacía lo mismo y si yo le hacía pues él me hacía, es también digamos si llegaba a salir y sabía que estaba como en ese grupito esa niña, pues me molestaba entonces ahí le empezaba a escribir cosas, le decía cosas como ah qué chévere que este con esa niña y así molestaba pero no le decía como que no se vuelva hablar con esa persona”*.

García (2002) nos habla acerca de la dominancia exponiendo que esta suele influir en el equilibrio entre el poder y el control en la toma de decisiones de una pareja, en este se vinculan acontecimientos caracterizados por el dinero, el manejo del tiempo libre, la distribución de obligaciones en el hogar, intervenir en su área académica como la carrera profesional de cada uno, *“P6I41: Siempre quise ser el dominante o sea que hiciera todo lo que yo quería que actuara como yo quería (...)”*.

Andrade et al. (2013). menciona que estas características dominantes suelen derivarse de la crianza y los entornos familiares en lo que vivencio cada persona caracterizados por ser sobreprotectores, perfeccionistas, inflexibles y presentar rigidez ante cualquier situación, igualmente, estas personas presentan características dependientes hacia su pareja que son demostradas mediante el control absoluto hacia su pareja, la expresión de conflictos de forma dramática y obsesiones con los mismos conflictos, de igual manera, surge la mentalidad de querer modificar comportamientos de su pareja, es por esto que, estos comportamientos autoritarios se presentan por medio de acciones conflictivas caracterizadas por el control, sarcasmo y la tristeza a través del llanto o sentimientos de inferioridad con la finalidad de atraer la atención de su pareja y ejercer en su dinámica relacional de pareja un rol dominante, generando dificultades en su interacción y comunicación como pareja

Andrade et al. (2013) menciona que la conducta sumisa dentro de las relaciones de pareja disfuncionales también se desarrolla desde la crianza y esta misma es caracterizada por personas que crecieron bajo un ambiente donde la atención prestada hacia ellos en cuanto a necesidades, ideas u opiniones era escasa y secundaria a los otros, se evidenciaba dependencia emocional ante las respuestas de sus cuidadores, por lo tanto, cuando llegan adultos, estos individuos en las relaciones de pareja tienden a buscar la aceptación del otro dejando en primer plano el bienestar de su pareja y en un segundo plano el bienestar propio.

Los participantes concuerdan con la teoría planteada en el establecimiento de las características de una relación de pareja disfuncional y se evidencia que suele ser el irrespeto afectando de manera negativa en su relación de pareja creando resentimiento y acciones abusivas entre los integrantes, también se perciben comportamientos caracterizados por la violencia o cualquier acción que genere un daño impactando a nivel psicológico generando que la persona se movilece en un ambiente caracterizado por la inseguridad, posiblemente presente conductas ansiosas y depresivas, irritabilidad y dificultad para controlar acciones agresivas y se comprende, que estas características suelen encontrarse inmersas dentro de su dinámica relacional que son comprendidas como dinámicas inestables, indecisas y con diversos conflictos en ella, generando afectaciones en sus áreas sociales y redes de apoyo impactando su salud a nivel físico y emocional y afectando su construcción identitaria y crecimiento personal generando en la persona dependencia, una necesidad de aprobación y acciones sumisas, igualmente, cabe resaltar que teniendo en cuenta los relatos de los participantes y el análisis teórico, se evidencio que los participantes posiblemente presenten acciones dominantes o sumisas debido a su historia de aprendizaje desde la niñez, teniendo en cuenta que estas acciones son influidas por la crianza de sus cuidadores y en el ambiente en que hayan crecido.

Tipología de violencia

En los relatos de los participantes se observaron cinco tipos de violencia, la primera de ellas y la más evidenciada en los relatos es la violencia relacional, debido a que, manifiestan que dentro de la relación se percibió manipulación y persuasión, también refieren que dejaron involucrar otras personas en la relación como amigos que opinaban sobre su relación, las cuales sus opiniones les hacía sentirse vulnerables y menospreciados, *“P5I92: Pues menospreciada en el sentido de lo que te digo cómo involucrar a más personas y eso pues hubo muchas inseguridades como después pensar que quizás ella no estaba haciendo algo bien o algo así pero pues eso”* esto afectando su estado de ánimo y autoestima, e incluso, generar problemas de ansiedad, también sentían indiferencia de parte de su pareja, mencionan que en algunas ocasiones hacían como si no existieran afectando sus emociones y generando tristeza.

En segundo lugar se encuentra la violencia verbal donde transgrede la identidad y el rol del participante, igualmente, refieren que esta violencia verbal se presenciaba cuando no había buena comunicación generando acciones molestas y malos tratos entre la pareja *“P5I94: Violencia verbal, pues nunca llegó como a nada físico ni nada por el estilo, pero si hubo violencia verbal en términos de que ya las discusiones escalaban tanto que pues nos decíamos un montón de cosas, un montón de groserías”*.

Como tercero se encuentra la violencia psicológica, debido a que manifiestan que su pareja nunca verifico o validó las emociones que sentía en ese momento y también se dio mediante humillaciones, descalificaciones de su rol y chantajes *“P3I60: Si claro, porque él me decía como que yo sin él no valía nada, que si yo me alejaba de él nunca iba a encontrar a alguien que me quisiera que porque yo no era el tipo de mujer que los hombres buscaban en este momento, que yo no era ni voluptuosa, ni pues la más bonita, entonces pues que definitivamente si me alejaba de él me iba a quedar sola”*.

Como cuarto tipo se encuentra la violencia física debido las pautas interaccionales de algunas pareja tenía un carácter fuerte y ante cualquier situación que le generará conflicto se expresaban de una manera violenta, los participantes que refieren haber vivenciado este tipo de violencia, mencionan que se dio mediante golpes, empujones, maltratos físicos, entre otros *“P3I64: Emm bueno, digo yo que violencia física porque no se él era una persona que explotaba en cualquier momento por cualquier situación entonces pues los golpes empezaron cuando llevábamos año y medio de relación, entonces me jalaba del cabello, me tomaba del*

brazo súper fuerte que me dejaba moretones, me enterraba las uñas, me tiraba los objetos en la cara”

Por último, uno de los participantes manifestó haber vivenciado violencia sexual en la que se generaba una obligación ante esta práctica mediante la manipulación y chantajes *“P3I62: Sexual también ya que llegue a un punto de la relación donde todas las relaciones sexuales eran por obligación, como por satisfacer las necesidades de él y no las mías porque si yo me negaba a tener alguna relación sexual con él, ahí mismo empezaba el problema, ya me empezaba a decir que era que yo tenía otro, que lo estaba haciendo con otro, entonces para no tener ese tipo de situaciones entonces yo accedí a eso”*.

Cabe destacar que, las relaciones de pareja disfuncionales suelen considerarse como el inicio a una relación donde se perciba la violencia física o verbal, generando conflictos en su dinámica de pareja donde las dos personas que conforman la relación, o uno de sus miembros, adopta comportamientos que suelen impedir el crecimiento personal, afectando su interacción familiar, social y personal (Granados, 2018).

García et al. (2014) menciona que la violencia de pareja suele iniciar en esta tipología de parejas en los primeros momentos de la relación, es decir, desde el noviazgo, esta suele ir aumentando en todos sus aspectos con el paso del tiempo y esta violencia que es permitida en la juventud suele incrementarse en la adultez. A sí mismo, la variedad de tipos de violencia suele impactar a la persona en su salud mental, debido a que, se genera una disminución del bienestar psicológico y se ve afectada su percepción de satisfacción con la vida deteriorando poco a poco su calidad de vida, el desarrollo de su potencial humano y el funcionamiento psicológico pleno García et al. (2014).

También, los participantes manifiestan que su pareja les prohibía compartir con sus amigos, hacer ciertas actividades o emplear gustos personales y cedían, debido a el rol dominante que ejercían sobre ellos, por otro lado, también mencionan que accedían no por falta de aprobación, sino por evitar futuras discusiones entre ellos que afectará la dinámica de la relación, también mencionan que el dejar de hacer actividades que anteriormente hacían era con la finalidad de compartir más tiempo de calidad con su pareja

“P5I80: Algo que deje de hacer no por miedo como tal, pero sí digamos por dar un poco más de tiempo de compartir con mi pareja, pero como el dejar un poco de lado varias amistades que tenía entre la universidad porque me la pasaba más con el grupo de ella, pues descuide mucho mis relaciones sociales y algo que también deje de hacer fue o sea digamos que algo que me gustaba a mi hacer mucho personalmente era ponerme casi que todo un día a jugar videojuegos pero pues como para que se diera ese tiempo para estar con ella”

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia que, la violencia presenta consecuencias sobre el bienestar psicológico y físico, siendo este a su vez influenciado por la red de apoyo que tenga la persona en su momento y los recursos que le brinden, por lo tanto, se evidencia que ante estas situaciones de violencia el apoyo de sus áreas sociales y familiares es fundamental para el desarrollo de su salud mental y física permitiéndoles superar acontecimientos violentos o estresantes de una manera adecuada, sin embargo, se analiza que con respecto a los relatos de los participante y la teoría analizada, se evidenció que los participantes que manifestaron que se presentaba violencia en su dinámica relacional, carecían de redes de apoyo, por lo tanto, su salud física y mental se vio afectada, generando en ellos emociones como la tristeza o rabia y acciones dependientes o sumisas.

Por otro lado, se genera un nuevo aporte la cual comprende por qué uno de los integrantes de la pareja deja de realizar actividades de su agrado por falta de aprobación de la misma, debido a que, primero, se encontraron relatos muy diversos el uno del otro y segundo, se encontró que los participantes no dejaban de hacer cosas por falta de aprobación, sino que manifestaban dejar de hacer estas acciones con la finalidad de compartir tiempo de calidad con su pareja, así mismo, los participantes mencionan que accedían a dejar de realizar actividades de su agrado por evitar futuras discusiones o peleas.

Salud mental

Percepción de la relación

En cuanto a la categoría de salud mental se encontró que la mayoría de los participantes vivencio violencia emocional, violencia psicológica, violencia verbal, pasaron por diferentes situaciones en las que se evidencia engaños, manipulaciones, indiferencia, desconfianza, control de amistades, por parte de su pareja. “P1147: *En la segunda fue el desde los 17 años a 21 años en una relación en la que solo eran mentiras, dolores de cabeza, inseguridades y me manipulaba*”. La mayoría de participantes mencionan que su relación era muy inestable, la cual se volvió un círculo de dependencia emocional e vincular en el cual volvían y terminaban todo el tiempo “P4159: *Pues ya sentí que eso iba a seguir pasando que se iba a seguir repitiendo y que, si yo no le daba como un alto a eso, se sabía que iba a pasar lo mismo (...) entonces como que ya caí en cuenta que eso definitivamente era un círculo vicioso (...)*”.

De igual manera mencionan que, aunque tuvieron que pasar por estas diversas situaciones transcurrió mucho tiempo para que tomaran la decisión de terminar esta relación.

Se evidencia en algunos participantes sintieron miedo al expresarse tal cual como son, mencionan que debido a esto decidían reprimir lo que sentían y lo que querían, cosa que les producía malestar, además mencionan que se sentían como si estuvieran en una montaña rusa de emociones, debido a que presentaban momentos emocionales inestables, como consecuencia de las situaciones que vivenciaron en su relación; mencionan que se sentían culpables de las situaciones negativas que pasaban, afectando su salud física y emocional.

Por otro lado una participante menciona que ella siente que los problemas en la relación surgieron porque ella generó una necesidad de estar con él, se aferró a la idea de lo que era la relación, siente que adoptó un rol más maternal y de cuidado que como pareja en el sentido de movilizar y construir una relación heterárquica desde la reciprocidad, empezó a cohibirle actividades donde pudiera experimentar ciertas situaciones y no dejaba que él se expresara como él quería, le daba rabia que él quisiera hacer otras actividades las cuales ella sentía que no tendrían crecimiento para él, viéndose afectada también por las actitudes de su pareja hacía a ella.

Se pudo identificar que debido a estos eventos que ocurrieron en la relación los participantes, no se sentían a gusto de estar en esta, se sentían aburridos, cansados, frustrados, ansiosos, buscaban aparentar tranquilidad y esto les producía mayor malestar, la mayoría del tiempo se cuestionaban si estaban haciendo algo malo, sentían que ellos eran el problema *“P4I90: Me cuestionaba mucho como qué estoy haciendo mal como que me falta ser más cariñosa me falta hacer más no sé cómo más atenta con él entonces me empezaba a cuestionar muchas cosas de que estaba haciendo mal”* se sentían muy apegados a su pareja, deseaban pasar el mayor tiempo posible, se sentían agobiados cuando no podían estar con su pareja, o cuando sentían indiferencia por parte de esta persona. Por otro lado, algunos participantes mencionan que en su relación sentían la necesidad de culminar este vínculo, ya que no se sentían igual de enamorados, sentían la necesidad de explorarse a sí mismo en cuanto a gustos, sueños, y metas.

De igual manera sentían presión por parte de la familia de su pareja ya que esperaban mucho de ellos, aunque se sintieran de esta manera expresan que seguían en la relación por la costumbre de la dinámica, no se veían sin esta persona, no querían estar solos, y preferían estar con alguien que ya conocían a estar con alguien nuevo que conocer y fuera peor, ya que les generaba un miedo hacia lo desconocido.

De acuerdo con lo que nos expone los participantes, Granillo y Sánchez (2020) plantean que en las relaciones de pareja se dan interacciones sucesivas y acumulativas que favorecen la interdependencia y la vivencia de emociones positivas y negativas que nutren poco a poco la

cotidianidad y edifican paralelamente futuras relaciones que tienen la posibilidad de brindar afecto o dolor. La vivencia de eventos hirientes, son una muestra de ellos, los cuales desencadenan intensas emociones negativas en una persona al sentirse lastimada y profundamente afectada por su pareja, lo cual trae distintas secuelas para dicha persona y para la interacción.

Especialmente, estos eventos conforman una vulneración relacional en la manera de palabras o acciones que involucran la desvalorización de uno de los miembros de la pareja y que tienen la posibilidad de distinguirse en 2 categorías: de disociación activa, como las emociones de rechazo o desamparo, y de disociación pasiva una vez que el individuo se siente ignorado o excluido por el comportamiento de la otra persona “*P4180: Digamos yo siempre esperaba que él dijera que nos viéramos el fin de semana sí y muchas veces como que él decía ay voy a salir con mis amigos y eso entonces no sé eso como que me agobiaba*”. Además, tales sentimientos tienen la posibilidad de aparecer como resultado de las reacciones y comportamientos por parte del victimario, como burlas, críticas, infidelidades, engaños, celos, agresiones verbales o físicas, descalificaciones y ofensas (Granillo & Sánchez, 2020).

De esta forma, las emociones generadas desde la ocurrencia de estos sucesos tienen la posibilidad de ser tan significativos que influyen en la conducta de las personas afectadas de diferentes maneras: 1) el individuo se siente herido por algo que la otra persona, según percibió, hizo o comentó, lo que dependerá del tipo de interacción que se tenga con dicha persona; 2) las emociones de dolor son evocados como resultado de una pérdida relacional o por la amenaza de la misma y, 3) Debido al peso que poseen los eventos hirientes, por su carácter crónico o discreto, así como por su severidad, la víctima de la agresión física puede desarrollar cierto tipo de deterioro en sus habilidades físicas o psicológicas, vitalidad y estado de salud generalmente, así como en su satisfacción personal en la interacción de pareja (Granillo & Sánchez, 2020) “*P7160: Yo me sentí re mal, hubo dos semanas seguidas que literal yo me la pasaba llorando y era llore y llore y llore y yo prácticamente no comía o sea a duras penas tomaba agua si debido a todo(...)*”.

Al respecto, Granillo y Sánchez (2020) señalan que los eventos hirientes tienen la posibilidad de eliminar de diversas posibilidades la sensación de estabilidad de una persona, o sea, las opiniones positivas que el individuo tiene de sí misma, y pasa lo mismo una vez que se trata de agresiones verbales, como amenazas, insultos, descalificaciones, humillaciones, desvalorizaciones e inculpaciones, que si son encubiertas tienen la posibilidad de provocar dudas sobre las percepciones y sentimientos de la víctima. Esta

clase de eventos hirientes puede integrar además respuestas emocionales de miedo, obsesión, molestia, enfado, irritación y tristeza.

Las personas relacionan los sentimientos de dolor con el malestar en general, al experimentar malestar y sentimientos de ansiedad “P5I106: *Tenía varios episodios depresivos pues porque me percibía como un ser horrendo que no hacía más que solo hacer daño o sea era como una percepción de mí mismo pues muy negativa (...) eso me da como mucha ansiedad*”. Un impacto negativo de una vulneración se expresa como culpa, separación social, dependencia emocional hacia el otro y disminución de la autoestima, lo cual perjudica paralelamente otros puntos de suma trascendencia en una interacción de pareja (Granillo & Sánchez, 2020).

Dentro de los eventos hirientes que se pueden presentar en una relación es la violencia, Muñoz y Echeburua (2016) mencionan que la utilización de la violencia, perjudica a las parejas sin que importe la edad, sexo, orientación sexual, este maltrato se puede presenciar en cualquier fase de la relación (inicio, consolidación o ruptura). De igual manera el autor menciona que la violencia psicológica es una de las más relevantes y graves debido a las devastadoras secuelas que está tiene para la víctima, sin embargo este maltrato es uno de los más complicados de detectar ya que no deja signos y por la multivariada en la que se puede manifestar, entre varias conductas de maltrato psicológico que tienen la posibilidad de exponer son la intimidación, abuso emocional, amenazas, sometimiento económico, acoso, manipulación, entre otros “P4I103: *No sabía que eso me estaba pasando sí de que me estaba cohibiendo de ser yo con las otras personas ahorita que no estoy con él si me puedo expresar (...)*”.

Además, Uceda (2022) expone que existe una relación entre la dependencia emocional y la violencia en el noviazgo exponiendo que a medida de que los participantes expresan la necesidad de continuar su relación sentimental y el miedo a estar solos, se encuentran expuestos a recibir conductas violentas; abuso sexual, amenazas, manipulación, menosprecio, insultos verbales y sumisión “P2I169: *Yo tenía miedo a estar sola entonces yo permití muchas cosas o sea porque él estaba hablando con otra mujer y yo le decía no, déjela y vuelva conmigo(...)*”. De igual manera, Momeñe (2021) plantea que, en este tipo de relaciones de pareja disfuncionales, surge una dependencia emocional que se encuentra asociada a la violencia de pareja recibida, sentimientos de ansiedad social, miedo a la evaluación negativa y perfeccionismo disfuncional “P5I104: *Me sentía muchas veces ansioso. tengo que aparentar de que todo está bien, que no estoy haciendo nada malo, cosas así por el estilo, entonces si sentía como momentos de ansiedad como un poco de malestar*” teniendo en cuenta que la ansiedad social se presenta cuando la persona siente un miedo intenso y excesivo en

circunstancias sociales en las cuales el individuo percibe una valoración negativa por parte de los demás. Andrade et al. (2013) afirma que la presencia de dependencia emocional en el individuo y otros factores anteriormente mencionados, impide el abandono a relaciones de pareja disfuncionales, debido a que la idea de finalizar la relación genera en ellos ansiedad, “P3I46: Pues así transcurrieron todos estos 10 años, realmente intente muchas veces decir ya no más, (...) no sé porque se volvió tan difícil tener que decirle no (...) como que nunca puse esos límites(...)pues llegue al punto ya como que no me sentía ni siquiera yo misma de seguir ahí”, a su vez, implica la desorganización de su comportamiento adoptando conductas psicóticas como lo es la agresión, falta de autocontrol, comportamientos paranoides, patrones de desconfianza, celos de los demás, celotipia, entre otros, al establecer una dinámica relacional disfuncional logra impactar a las personas, con la presencia de malas palabras, conflictos emocionales y crisis psico-afectivas en la relación, provocando el deterioro de su convivencia, del mismo modo, las parejas logran reconocer el malestar experimentado en la relación, son incapaces de abandonarla e impulsar un cambio hacia una relación más sana (Andrade et al., 2013). Por lo cual 1 de los 8 participantes, dio cuenta de este tipo de comportamiento, sin embargo, la mayoría de los participantes no, lo cual nos hace interpretar que no todas las personas que tienen una dependencia emocional actúan de esta manera probablemente tienen una representación social diferente.

Andrade et al. (2013) menciona que en estas relaciones se presentan o experimentan conductas inadecuadas, que impiden el buen funcionamiento de su comunicación y relación como pareja, inhibiendo el crecimiento individual, generando poca expresión afectiva, afectando de manera significativa las emociones, conductas y pensamientos de la pareja, así mismo, invadiendo o dañando el bienestar de los integrantes que conforman la relación impactando la salud mental o física.

Afectación de la salud mental y física

Se logra evidenciar un afecto negativo, baja motivación, inestabilidad emocional, apego y dependencia emocional, bajo autocuidado, falta de autoestima, problemas con su auto concepto, miedo de expresarse desde sus bases identitarias. Además de buscar una aprobación constante por parte de su pareja “P5I86: Esa aprobación de buscar sentirme bien”, no tenían permitido relacionarse con nuevas personas “P3I54: En este caso el solo me cohibía a mí las cosas, yo no podía maquillarme, yo no podía cortarme el cabello, yo no podía tener las uñas largas, no podía tener amigos, no podía salir, me tenía que vestir como el me dijera (...) a mí

me gustaba mucho hacer actividades deportivas, tuve que dejar de hacerlas (...)” ocasionando que los participantes sintieran frustración *“P4I63: Pues me sentía mal, me sentía frustrada, porque obviamente si son amigos míos que les tenía aprecio y que sabía que eso estaba mal, porque son personas que también están para mí (...)”*. También, presentaban una percepción negativa de sí mismos, lo cual les ocasionó inseguridades, se sentían muy mal ya que sobre pensaban todas las situaciones conflictivas con su pareja, estos sentimientos de malestar recurrente ocasionaron que algunos de los participantes presentarán síntomas asociados a episodios depresivos, llanto recurrente, ansiedad, e ideación suicida *“P3I72: En el momento que yo dije ya no quiero vivir más esto y la única solución es ya no vivir más entonces yo dije no tengo que buscar ayuda de un profesional porque o sea no es posible que se me está pasando esto por la mente (...)”*.

En cuanto a la salud física se vio afectada ya que los participantes por parte de su pareja no contaban con un apoyo y motivación para cuidar su salud y bienestar físico en vez de esto era una influencia para consumir alimentos ultra procesados *“P4I96: Física, salíamos a comer mucho, entonces obviamente me engordé muchísimo, y aparte él era muy perezoso entonces siento que como que también me pegaba esa pereza (...) porque digamos él no me motivaba a tener un mejor físico y una mejor salud para mí”*. Por otro lado, algunos participantes mencionan que sentían que los pensamientos recurrentes los consumían tanto que se sentían sin energía y con malestar recurrente como dolores de cabeza. También presentaron problemas alimenticios ocasionando que se viera reflejado en su apariencia física.

Además, es relevante mencionar que la mayoría de participantes no asistieron a terapia psicológica ya que sentían que eran capaces de pasar por esta situación difícil de su vida, que era algo que en algún momento tuviera que pasar que le “rompieran el corazón” siendo asociado a la ruptura del vínculo generando angustia y probablemente una afectación a nivel físico, *“P2II85: Hay gente que lo necesita más que otra, entonces yo me considero como capaz de soportar eso , yo, o no sé si está mal pensar así pero (...) yo siento que es como algo que todo mundo tiene que pasar, no es algo de lo que yo vaya a estar excluida que a uno le rompan el corazón (...)”* . Algunos de los participantes los cuales sí asistieron a terapia psicológica actualmente se encuentran en este proceso, aunque no asistieron a terapia exclusivamente por la situación que estaban atravesando con su pareja comentan que el recibir ese apoyo les permitió expresar lo que sentía y quería para dialogar con su pareja y tomar una decisión beneficiaria para los dos que fue la ruptura.

Una vez que se muestran estados emocionales intensos se afecta de manera negativa el estado y la calidad de vida de los individuos por ende actualmente es considerado como uno

de los más importantes componentes de peligro para desarrollar patologías físicas y mentales, teniendo en cuenta su inicio, desarrollo y mantenimiento, ya que las conductas negativas influyen en los hábitos saludables y de autocuidado, lo cual genera que se promuevan las conductas inadecuadas, que ponen en riesgo la salud, perjudicando de esta forma la vida personal, familiar y social del sujeto (Piqueras et al., 2009). Es importante mencionar que en los participantes se evidencia dificultades en su proceso de bienestar psicológico, donde sus dimensiones se encuentran afectadas como lo es la auto aceptación, debido a que no se siente bien consigo mismos, las relaciones positivas con otros como su pareja o amigos han sido distantes o complicadas, en el dominio del entorno se evidencia que influye mucho su ámbito social y se le dificulta expresar y satisfacer sus necesidades y deseos, su autonomía dependía de su pareja y los prejuicios sociales dejando a un lado su libertad personal, por lo tanto, su propósito de vida y crecimiento personal se encontraba afectado (García & Ilabaca, 2013).

“P6I6I: Fue más que un error mío que cuando la tuve a ella o sea toda mi atención era hacia ella, olvide a mis amigos, deje de salir con ellos, también mi humor cambiaba cuando estaba con ella de pelea, si estaba bien o mal con ella, pues eso afectó mi relación con mi familia y cosas así”.

Se evidencia que existe una diferencia entre hombres y mujeres frente a la presencia de síntomas o criterios de evaluación asociados a los trastornos de depresión y ansiedad, se evidencio que en las mujeres se presentó un estado de ánimo más bajo, llantos frecuentes, tristeza. García (2002) menciona que los indicios más frecuentes de la depresión integran la melancolía, desesperanza, cansancio, insomnio, cambios de humor, falta de interés y falta de concentración *“P2I20I: Si, me sentía mal y dormía mucho y pues dejaba de venir a clase para seguir durmiendo o me quedaba dormida y cuando me daba todo el día pues decía que tenía que comer algo”* *“P1I84: porque entre en depresión de tanto... fue así que pues descuide de mis estudios, dejé de comer y mantenía encerrada en la casa”.*

En cuanto a los hombres se presenta sentimientos de angustia, pensamientos recurrentes (rumiación), síntomas caracterizados a la ansiedad incluye diferentes sentimientos, como incertidumbre, impotencia y diferentes activaciones fisiológicas como por ejemplo hipersensibilidad, insomnio, pensamientos constantes sobre riesgo o amenazas, además se muestra un afecto negativo, tensión del cuerpo y pensamientos en relación a su futuro (Gantiva et al., 2010). Es importante mencionar que 1 de 4 participantes del sexo masculino expresa pasar por episodios depresivos y percepción negativa de sí mismo a diferencia de los demás hombres que mencionan tener más síntomas de ansiedad que de depresión.

Además del daño a la salud mental, se evidencia afectación en cuanto a la salud física, al estar inmerso en este tipo de relaciones que causan dolor emocional recurrente también puede generar numerosas alteraciones físicas y somáticas, como trastornos en el aparato digestivo, pérdida o crecimiento de peso, trastornos del sueño y dolores de cabeza frecuentes (Barajas & Cruz del Castillo, 2017) “P8I80: *Me consume por muchos pensamientos y pase a tener muchos desórdenes bien pues alimenticios* “P8I94: *Lo que le decía que la pensadera, el estar uno inquieto se me activaba mucho el sistema nervioso, eh sí se veía mucho reflejado físicamente*” . Además, las secuelas físicas poseen especial trascendencia debido a que en la mayor parte de los casos se traducen en dolor físico y heridas de diversa gravedad. Se ha encontrado que una vulneración puede, además de dejar consecuencias físicas, incrementar el peligro de contraer patologías psicosomáticas o varios trastornos orgánicos, indicios gastrointestinales, pérdida del apetito, disminución de peso, contracturas musculares, problemas respiratorios, alteraciones del pulso, entre muchas otras (Granillo & Sánchez, 2020).

Como investigadoras se logró reconocer que los participantes que asistieron a terapia psicológica por diferentes situaciones de su vida, en el proceso se les facilitó reconocer las afectaciones y consecuencias negativas que traía una relación disfuncional para su bienestar físico, mental y emocional. Por esto para estos participantes fue más rápido poder darle un fin a esta relación a diferencia de los participantes que no asistieron a terapia les costó más tiempo en darle un límite a estas relaciones.

Ruptura de la relación

En cuanto a la ruptura de la relación los participantes percibieron un cambio bastante fuerte el cual les causó pánico, se sentían muy mal, presentaron llanto recurrente, falta de apetito, problemas de sueño, les faltaba motivación, energía, descuidaron sus estudios y actividades académicas, además algunas de las participantes del sexo femenino perciben que les costó darse a la idea de que la relación hubiera terminado, sentían temor de que volvería a pasar lo mismo, que volverían y terminarían quedando otra vez solas, sentían mucho miedo de estar solas por esto empezaron a permitir muchas cosas y “no se daban su lugar” haciendo referencia a una percepción negativa de sí misma, reconocimiento de rol dentro de la relación y se evidencia un autoestima que permite ser violentada o agredida.

“P2II69: Yo me sentí mal por eso porque entonces yo decía cómo que pues si eso está mal y yo le decía bueno volvamos y usted sigue con todo eso haber si usted de verdad quiere esa vida, pero yo no quería volver con él por amor, sino era más bien

seguir con él porque ya lo conocía porque decía es mejor malo conocido que bueno por conocer, entonces era más porque no quería estar sola, que pereza estar sola''

Por otro lado, algunas de las participantes mencionan que cuando tomaron la decisión de terminar con esta relación, sentían miedo de encontrarse con su expareja.

“P3I68: Acabe esa relación eh diría yo que a la siguiente semana empecé con insomnio, (...) empecé a tener mucho miedo, de salir a la calle y tener que encontrarme. empecé a tener miedo de tener que cruzarlo en algún momento y que se pudiera o no se o hablarme y convencerme de volver a la relación o simplemente agredirme o algo por no seguir ahí con él”. Lo que se puede inferir que unas de las participantes seguían con su pareja debido a que a no querían estar solas y para otras resultaba difícil dejar a su pareja debido a la persuasión de este para que no lo dejara. Además, es importante mencionar que algunas de las participantes expresan que, debido a la ruptura, presentó pensamientos de ideación suicida debido a esto asistió a terapia psicológica con la cual llevó un debido proceso.

Por lo tanto, (Barajas & Cruz del Castillo, 2017) mencionan que una ruptura amorosa afecta de manera significativa en la salud física y mental de una persona, ya que al pasar por una separación la persona empieza a notar cambios en su vida tanto emocionales como físicos y sociales, los cuales afectan la vida interpersonal, siendo un cambio que no esperaba por esto resulta ser un problema difícil de superar. De igual manera se pueden observar cambios en la persona como cambios de humor, falta de interés en sus actividades cotidianas, pérdida de apetito y en ocasiones pensamientos suicidas. *“P4I122: Sí, creo que fue la primera vez que él me terminó que no comía, pero si no me daba hambre no quería salir me daba insomnio, obviamente pues lloraba y bueno eso me pasó esa vez, ya para las siguientes que terminamos me daba mucho insomnio o sea no podía dormir”*. La ruptura de pareja, puede ser muy dolorosa, suele generar consecuencias y secuelas muy graves como; ansiedad, depresión, trastornos emocionales y pensamientos suicidas para la persona que no maneja un adecuado duelo y proceso de ruptura (Barajas & Cruz del Castillo, 2017).

Además, terminar una relación de pareja puede ser un momento muy estresante y doloroso para la persona. El impacto que genera la ruptura está influenciado por características individuales y sociales de la persona, las cuales contribuyen a la precipitación y exacerbación de los síntomas debido a este evento estresante. Por lo tanto, los participantes que atribuían la ruptura a circunstancias ambientales presentaron más síntomas de estrés (Barajas & Cruz del Castillo, 2017) *“P3I78: Bueno primero entre en pánico, porque no sabía que iba a hacer de una relación de muchos años y pues prácticamente dependía de él (...)”*.

Mientras que las personas que atribuían su rompimiento a causas relacionadas consigo mismos y a las características de la relación presentaron un proceso de duelo normal frente a esta experiencia y un mayor crecimiento personal “P51108: (...) *Yo pensaba que si mis actitudes eran horribles. me siento mal cuando estoy contigo y tú también te sientes mal cuando estás conmigo (...) y pues yo ya no puedo más con eso, yo le dije cómo pues solo nos estamos destruyendo*”. Estas diferencias, de acuerdo con los autores, se deben al control percibido sobre la situación, lo que permite realizar una introspección frente a sus acciones que puedan identificar cómo lograr un mayor éxito en sus futuras relaciones y de qué manera reducir el malestar emocional (Barajas & Cruz del Castillo, 2017).

Estrategias de afrontamiento

Es importante mencionar que estos sentimientos de tristeza y desesperanza se presentaron al momento de darse la ruptura después de transcurrido el tiempo los participantes emplearon estrategias de afrontamiento las cuales se enfocan en su desarrollo y crecimiento personal, emocional, y mental, mejorando su autoestima, autocuidado y auto concepto, su amor propio y en mejorar o establecer nuevas redes de apoyo las cuales fueron una ayuda en la distracción de nuevas actividades que les ayudaron a subir su estado de ánimo. Algunos de los participantes además de lo anteriormente mencionado se centraron en sus obligaciones académicas, en investigar y aprender continuamente para informarse de lo que le estaba sucediendo y cómo podría mejorar ciertos aspectos de su vida, además se permitieron vivir el duelo de la ruptura.

Gantiva et al. (2010) menciona que las estrategias de afrontamiento permiten a los individuos ajustarse y reaccionar frente a diferentes eventos enormemente estresantes, los recursos que los individuos extienden para la actitud a dichos sucesos es lo que posibilita decidir qué tan positiva es la respuesta para ofrecer solución a la demanda del ambiente, se muestran 3 fases primordiales durante los diferentes estilos de afrontamiento, el primero es el procedimiento empleado para encarar el suceso los cuales se separan en afrontamiento pasivo, activo o evitativo, en segunda instancia en cómo se da la contestación emocional al problema y al final cómo se moviliza el afrontamiento, si es cognitivo o conductual. Se refiere a estrategias de afrontamiento de manera directa a partir de cómo se le da solución a los inconvenientes, estrés emocional, entre otros, siendo dichos un grupo de recursos comportamentales y cognitivos que se encuentran orientados a la resolución de problemas, minimizar y remover la contestación emocional o cambiar el suceso inicial, lo cual establece

qué estrategia de afrontamiento usa un individuo está definido por la cognición personal basándose en el control percibido, los sentimientos y la activación fisiológica que se presente.

Por otro lado Garabito et al. (2020) menciona que existen estrategias de afrontamiento como el apoyo instrumental: buscar apoyo, búsqueda de información a profesionales de la salud sobre lo que se debe hacer “P51113: *Buscar claramente con el respaldo científico del asunto que es todo lo relacionado a relaciones éticas a cómo construir una buena relación como aceptar lo que uno siente pues más allá de mi proceso*”; apoyo emocional: buscar quien lo escuche, lo comprenda; espacios y personas con las cuales desahogarse, ser consciente de su malestar, expresión y descarga de sentimientos.

“P7190: Llorar, yo llegaba a mi casa y era chille o si ya miraba que la situación era muy fuerte y me sobrepasaba, pues me iba para el baño y pues lloraba y lloraba y como los baños allá pues la mayor parte del tiempo están solos entonces era como un lugar perfecto para desahogarme si, (...) porque yo soy una de las personas que dicen pues si algo me afecta y si algo me hace llorar pues lloremos hasta que todo lo malo salga si, ya después de llorar tanto ya las cosas como que van a tener una nueva perspectiva y ya esas cosas no van a doler tanto entonces yo siento que algo que me ayudo bastante(...)”.

También, dentro de estas estrategias se encuentran la auto-distracción: la cual consiste en concentrarse en otras actividades para no pensar en las situaciones que causen estrés en la persona. (Garabito et al., 2020).

“P3182: Empecé a hacer actividades que a mí me gustaban como bailar, pintarme las uñas, maquillarme, cortarme el cabello, dije no, voy a empezar de cero (...) y me dedique pues como a centrarme más aquí en la universidad a llenar el tiempo, a hacer muchas actividades en el trabajo, los fines de semana voy a nadar, trato como de leer, de ver series, películas y en el momento que me siento como muy abrumada salgo a caminar”.

Otra de las estrategias de afrontamiento es la desconexión conductual: reducir y evitar las posibilidades de encontrarse con el estresor, y por último, la aceptación: es ser consciente de lo que está sucediendo “P71113: *Ya me había dado dé cuenta de que esa relación fue una relación para nada positiva y que esa persona no o sea no valía la pena entonces como que empecé a hacer videos así como que de desamor para avanzar y como para yo mismo burlarme de la situación y del drama por el cual yo pase*”. Por esto la persona afectada por una ruptura requiere de estrategias de regulación emocional para afrontar y lidiar con las emociones y sentimientos que le provoca esta situación. Garabito et al. (2020) agrega que la ruptura de una

relación produce en la persona un efecto altamente estresante, por lo tanto, una de las estrategias de afrontamiento ante esta situación es evitar o alejarse del estresor que en este caso se comprende como su expareja.

Cambios después de la ruptura

Se logró evidenciar que luego de un tiempo de haber pasado por la ruptura de la relación poco a poco se han sentido mucho mejor, se sienten felices, se sienten más tranquilos, sienten que se quitaron un peso de encima, ya no se sentían presionados por parte de su ex pareja, se sienten con más energía, más vitalidad, sintieron un gran cambio emocional, y sienten que la ruptura trajo consecuencias positivas para su vida. La mayoría de los participantes describen su última relación de pareja como una experiencia, enseñanza o aprendizaje.

Además manifiestan que se sienten más tranquilos y sin el temor de poder expresarse y conocer nuevas amistades, aunque todavía les falta mucho por mejorar, que siguen en el proceso, practicando actividades que le permitan sentirse bien, y que ayuden en su proceso de mejoramiento, algunos mencionan que se encuentran recuperando sus redes de apoyo y siguen con ayuda profesional, igualmente algunos participantes mencionan que aún no se sienten en la capacidad de entablar otra relación de pareja, ya que sienten que aún no se ha cerrado el ciclo con esta persona y no les parece correcto estar con otra persona mencionan que pudieron comprender la manera tan negativa que les afectó la relación y que después de todo lo que pasaron no pueden volver a permitir que los agredan tanto física como psicológicamente, así mismo que no deben cohibir a nadie ni obligar a nadie y tampoco ellos lo pueden permitir.

De acuerdo con Barajas et al. (2012) una ruptura de una relación de pareja significativa puede conllevar tanto a emociones, sentimientos o connotaciones negativas como positivas, en las cuales la última se destacan por una aceptación, seguimiento, respeto o crecimiento que lleva a un aprendizaje después de haber vivido la relación de pareja. Según García y Ilabaca (2013) mencionan que para lograr un proceso bienestar psicológico, se perciben y se trabajan en seis dimensiones como la auto aceptación: la cual hace referencia aceptarse tal cual es con sus fortalezas y debilidades “P21177: *Yo creo que o sea empezar a pensar que yo tengo muchas cosas buenas en mí y no solo porque yo las crea si no porque uno a veces no cree hasta que otra personas se las dice*”; las relaciones positivas con otros: desarrollar nuevas amistades y fortalecer las existentes “P61123: *(...) Recuperé mis amistades empecé a salir con ellos empecé a volver a salir a bailar con ellos si yo salía a bailar o algo era con ella, pero también nuevas personas nuevas amistades*”; el dominio del entorno; buscan mejorar su entorno y sus

prioridades para satisfacer sus necesidades y deseos. *“P3I84: Bueno pues diría que me siento como un poco más libre porque pues mientras estaba con él, yo sabía que tenía que levantarme y escribirle, por que hizo esto o que está haciendo o porque no me ha escrito, porque no me ha llamado, o sea, era como esa presión todo el tiempo entonces pues me siento más tranquila”*.

La autonomía: procurar tener un sentido de individualidad y de libertad personal *“P5I119: La verdad si hubo un cambio en esas emociones porque me sentía mucho más tranquilo, porque precisamente por eso pues bueno ya no sentía como que andar rindiendo cuentas a nadie simplemente pues vivir mi vida y ya (...)”*, identificar un propósito en la vida: han encontrado un propósito que lo lleve a cumplir sus metas; y por último, el crecimiento personal: las personas se mantienen en constante aprendizaje de sus capacidades.

“P5I123: Pues curiosamente lo que te digo como estaba todo esto que investigando curiosamente un día varias amigas como que mientras me contaban el chisme yo como que las escuchaba y la trataba de ayudarlos y pues comentaban “que ya con mi pareja pues ya se ha mejorado ya tenemos acuerdos mejores ya podemos expresarnos bien” ya como que a mí me hizo sentir como bueno ya no soy pues como esa persona que no sabe cómo manejarse dentro de una relación si no cómo que incluso puede ayudar a otros o que incluso puedo hacer a pesar del daño que hubo puedo construir o ayudar a construir esas relaciones sanas”.

En este punto, resulta de suma importancia destacar que, depende de la forma y de la capacidad de consciencia que tenga la persona de reconocer la razón por la cual terminó su relación y cuáles fueron sus errores u omisiones para que pueda mejorar sus comportamientos en una próxima relación. Por el contrario, la persona que se le dificulta reconocer sus errores puede repetir una y otra vez la misma historia en todas sus relaciones construyendo un ciclo o bucle (Barajas & Cruz del Castillo, 2017). A pesar de que una ruptura de pareja genera malestar emocional en la persona, también puede ser una situación de la que cual puede sacar provecho para su crecimiento personal en busca de su bienestar (Garabito et al., 2020).

Redes de apoyo

Mobilización de la red de apoyo

Los participantes mencionan que la manera en la que afrontaron la ruptura fue saliendo con sus amigos, distrayendo su mente e intentando realizar actividades que no le recordaran a

su ex pareja como salir a comer, salir a bailar, hablar entre otras: “P4I106: Después de terminar la relación empecé a salir con mis amigos pues al principio salía que con mis amigos y mis amigas”, “P6I101: Me volví a relacionar con mis amigos a salir con ellos”, por otro lado se menciona que iniciaron a centrarse más en sí mismos y a tener unos hábitos de autocuidado “ P6I101: Me concentré más en mi estudio en mi trabajo me mantuve ocupado, me di paz y ya”, mencionan que realizar dichas actividades les permiten despejar sus mentes y avanzar en el proceso de duelo que estaban viviendo de la relación.

El que los participantes realizan y/o retoman actividades agradables para ellos que habían dejado de hacerlas dentro de la relación es beneficioso, debido a que les va a permitir tener un proceso de duelo efectivo, sus redes de apoyo van a fortalecerse y tienden a recuperar la confianza en sí mismos, debido a que estando inmersos en la relación de pareja disfuncional tienden a reprimir gustos, pensamientos e ideas con tal de complacer a su pareja o evitar diferencias. De acuerdo con Aiquipa y Canción (2020) al finalizar una relación caracterizada por la violencia, la autoestima tiende a mejorar, recuperan la esperanza y sentido de vida y se permiten reiniciar y disfrutar de actividades agradables y productivas que antes habían abandonado o postergado. Eventualmente, todo ello genera satisfacción consigo mismo, sensación de logro y éxito que las motiva a ratificar su decisión, debido a que recuperan sus redes de apoyo tanto sociales o familiares que le permiten generar una motivación de cambio, activación conductual, reevaluación de pensamientos y responsabilidad.

Activación de la red de apoyo

La mayoría de participantes mencionan que durante la relación su principal red de apoyo fueron sus amigos, debido a que no llevaban una buena relación con su familia en gran medida al percibirse una comunicación un poco distante y no asertiva, no contaban con la suficiente confianza como para contarles por lo que estaban pasando “P4I109: Si, amigos y sobre todo mejor amiga pues digamos que a ella le cuento todo porque pues mi familia, pues digamos que no tengo digamos esa cierta confianza de llegar a contar todo sí, a mi hermana medio le contaba pero digamos yo tengo una familia conservadora” “P6I105: No, yo nunca comenté mis problemas a mis familiares”, por otro lado se evidencia el apoyo de la familia, principalmente del rol materno “P2I181: Pues yo no soy muy amiguera pero si, o sea yo las que tengo cualquier cosa son muy dispuestas y mi familia, sí, mi mamá, yo con mi mama soy muy abierta entonces cualquier problema yo llamo y le cuento.”, también se evidenció el apoyo por parte de una entidad de salud debido a que el participante buscó ayuda psicológica

“P5I115: Pues, la verdad la verdad no mucho, pues digamos que sí fue más ayuda profesional... con mi familia pues no es la más óptima tampoco entonces pues no le podría comentar muchas cosas y pues ellos solo veían eso como pues o sea claramente como el problema, no es usted porque usted es mi hijo y usted es lo mejor del mundo y el problema es ella ” y por último logró evidenciarse que un participante no contó con ninguna red de apoyo durante la relación *“P3I74: No, nadie y diría que tampoco de amigos porque como fue una relación de tanto tiempo y el me prohibía mucho relacionarme con otras personas, entonces fui perdiendo muchas amigas y las pocas que me quedaban como que todo el tiempo me reprochaban.”*

De este mismo modo la mayoría participantes recibieron apoyo al culminar su relación, principalmente de su círculo de amigos, los cuales los ayudan a distraerse, sacándolos de la casa, hablando con ellos, realizando actividades agradables, entre otras, de acuerdo con lo mencionado anteriormente y teniendo en cuenta lo expuesto por Aranda y Pando (2013) los participantes si tuvieron redes de apoyo debido a que se presentó un intercambio entre las personas que conforman esta red, los intercambios se pueden dar de tipo, instrumental, material, económico, afectivo, emocional, entre otro, estos influyen en el grado de satisfacción hacia las necesidades de cada individuo, las redes de apoyo se pueden dividir en dos tipos: Las redes de apoyo informales las cuales se caracterizan porque las interacciones que se dan, son existentes principalmente desde la familia, cónyuge, hijos, hermanos o amistades, y en segunda instancia las formales que son las que se caracterizan porque se brindan desde las interacciones por grupos, organizaciones, entidades de salud, entre otros, las redes de apoyo son sumamente importantes y necesarias para los individuos estén o no pasando por una situación crítica.

El que los participantes contarán con redes de apoyo en el transcurso de la relación y al finalizar esta, se considera beneficioso desde un punto de vista psicológico, debido a que cuando tenemos personas a nuestro alrededor, cuando estamos pasando por situaciones que consideramos difíciles nos permite despejar la mente, retomar actividades por las cuales ya no teníamos ningún tipo de interés, beneficiando esto a nuestra salud mental y mitigando los riesgos de que se vea afectada nuestra salud física. Por otro lado, el contar con una red de apoyo para la edad es beneficioso e importante para el individuo durante su etapa de adolescencia, debido a que esto permite una atracción, involucramiento e identificación con sus iguales. Debido a esto encuentran consejeros en amigos, sintiéndose así comprendidos por alguien que está o estuvo en la misma situación que ellos, así mismo, se interpretan como una fuente de compañía, apoyo y modelos de comportamientos (Orcasita & Uribe, 2010).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se hace mención que cuando los individuos se encuentran inmersos en una relación de pareja disfuncional las redes de apoyo se desvanecen o dispersan debido a que el individuo se ensimisma en “un mundo distinto”, en el cual para él es primordial el bienestar de la relación de pareja más que de él mismo como individuo, es por esta razón que la persona empieza a descuidar sus hábitos saludables, sus hobbies, entre otras cosas las cuales le generen un bienestar o satisfacción, por buscar la satisfacción y aprobación del otro, lo cual pone en riesgo la salud mental y física del individuo. Algunas repercusiones que conlleva estar inmerso en una relación de pareja disfuncional tales como que se inicia a ser personas más desconfiadas, influenciables e inseguras con nosotros y con los demás (Orcasita & Uribe, 2010).

El apoyo emocional que recibieron los participantes desde sus diferentes redes de apoyo les permitió sentirse apoyados, respetados y valorados, ayudándoles a sentirse más seguros consigo mismo y permitiéndoles tomar decisiones más efectivas y eficientes cumpliendo con las demandas de su ambiente (Cienfuegos & Díaz, 2011).

En cuanto a las entrevistas individuales, podemos hablar a nivel general que se evidenciaron conceptos claros y concisos sobre las diferentes categorías.

En la categoría de relación de pareja, se hizo énfasis en que es una relación compuesta de dos personas que por acuerdo mutuo están juntos, estos se apoyan, respetan y construyen una vida a corto o largo plazo en compañía, se comprende que las relaciones de parejas contienen características variables que se desarrollan en diferentes etapas de esta, beneficiando o desequilibrando la relación.

Por otro lado, se identifica que entre los participantes el reconocimiento de las expresiones de amor y la importancia de estas para amar y sentirse amado.

Los participantes mencionan las relaciones disfuncionales como relaciones que les han impedido un crecimiento, personal, laboral, académico, entre otras, esto siempre influyendo de manera negativa en su ser, produciendo así una afectación en la salud mental y física, debido a que estas relaciones al pasar en tiempo se convierten en relaciones tormentosas y poco saludables, se logra identificar que los roles dentro de estas relaciones varían, en ocasiones el victimario se vuelve víctima y la víctima se vuelve victimario, por otro lado se logran identificar las estrategias de afrontamiento de cada participante y quienes fueron su red de apoyo en el proceso durante y fuera de la relación.

En cuanto los resultados del grupo focal fueron muy similares a los de las entrevistas individuales debido a que los participantes concordaban con el concepto de varias categorías, como relación de pareja, éstos realizaban alusión a que estar en una relación de pareja debería

sentirse como un apoyo mutuo, que genera seguridad y tranquilidad, respecto a las relaciones de pareja disfuncionales se concuerda que en estas relaciones se minimiza y se desvaloriza los sentimientos y emociones de la otra persona, de igual manera se concuerda que la infidelidad interfiere en la confianza y tranquilidad de las parejas siendo un factor el cual se presenten conductas disfuncionales que debilitan la relación.

Por otro lado, se hallaron diferencias en las perspectiva de los participantes en cuanto al tema de la presencia de conductas celosas en una relación de pareja, para algunos participantes estas conductas resultan importantes estar presentes en la relación como muestra de amor, de interés, atención pero sin que estas conductas lleguen al extremo con intención de manipular o prohibir a la pareja, para otros participantes estas conductas celosas no hacen parte de una relación funcional ya que demuestran desconfianza y no interés, mencionan que existen otras formas de demostrar afecto y atención sin que interfieran en la armonía de la relación.

Se logró dar claridad a los participantes respecto a los tipos de violencia y la diferencia que tiene cada una de estas violencias las cuales se pueden presentar en una relación disfuncional y de esta manera cada participante logró reconocer que existen otras violencias (relacional, económica) que no habían contemplado en su relato en primera instancia en la entrevista individual. Además, reconocieron que las violencias de tipo psicológico, emocional y verbal son las que más han escuchado y vivenciado, siendo la violencia psicológica por la cual los participantes mencionan haberse sentido más afectados.

Respecto a la salud mental los participantes concuerdan que las relaciones de pareja disfuncionales alteran la salud mental y física de ambas personas en la relación de pareja, ya que se genera una carga emocional afectando su estabilidad emocional, lo cual se representa en insomnio, falta de apetito, dolores de cabeza, pérdida de peso, la salud no se estabiliza mucho tiempo después de haber culminado esta, los participantes también concuerdan que contar con una red de apoyo es importante para el proceso puesto que así no se sienten solos y tienen quien los escuche, aconseje y guíe, por último los participantes resaltan la importancia de escuchar y ser escuchados por sus pares en vivencias similares debido a que sienten un apoyo importante y logran reconocer que no son las únicas personas que han pasado por esas situaciones, así teniendo el espacio para reflexionar, tener otros puntos de vista y de esta manera saber en qué aspectos mejorar en una nueva relación de pareja, como también poder trazar sus propios límites y actitudes que no volverían a permitir siendo más conscientes del tipo de relación pareja que desean construir.

Conclusiones

Frente al primer objetivo específico con el cual se buscaba reconocer las dinámicas de una relación disfuncional, se encontró que, en esta tipología de relaciones, se presentan acciones dominantes, comportamientos que causan una agresión ya sea física o psicológica, manipulación o persuasión ya sea mediante detalles, palabras, situaciones; redes de apoyo, control y prohibición de acciones entre otras. Además de las acciones agresivas como; el irrespeto, los celos, malas palabras, mentiras, engaños como la infidelidad aumentando la desconfianza en la pareja. De igual manera se presentan diferentes tipos de violencia siendo la violencia verbal, relacional y la psicológica las más vivenciadas en este tipo de relaciones.

En estas relaciones se presenta un alto grado de resentimiento, inestabilidad emocional, incompreensión afectiva, indecisión, fragilidad del vínculo debido a las acciones que se vivencian dentro de la relación. Se reconoce que estas dinámicas interfieren en la convivencia de pareja y en el individuo en la relación consigo mismo, impactando su salud a nivel físico y emocional ya que es un vínculo del cual no recibe apoyo, interfiriendo en su construcción identitaria y crecimiento personal.

Dando respuesta al segundo objetivo específico en el cual se procuraba identificar las afectaciones en la salud mental, que puede presentar un individuo que ha estado inmerso en una relación de pareja disfuncional, se logra interpretar que los participantes presentaban síntomas relacionados con los del trastorno de ansiedad como incertidumbre, impotencia, hipersensibilidad, insomnio, pensamientos constantes sobre riesgo o amenazas, rumiaciones, tensión del cuerpo, entre otros, también, se evidencian síntomas asociados a la depresión como tristeza, desesperanza, cansancio, insomnio, irritabilidad, falta de interés e inconvenientes para concentrarse, soledad, vacío, dolor emocional y trastornos del sueño y a nivel de su salud física se halló un impacto en los participantes debido a estar inmersos en una relación de pareja sentimental.

Debido a esto, 2 de 8 de los participantes asistieron a terapia psicológica, la cual les ayudó a disminuir su malestar y afrontar la situación por la que estaban atravesando, también se evidenció que 1 de los 2 participantes que acudieron a terapia presentó ideación suicida al haber finalizado la relación, se sentían agotados, presionados, además los participantes mencionan que en ocasiones se sentían enfadados, irritados y tristes, con una autoestima baja y dejaban a un lado los hábitos de autocuidado; por otro lado la salud física también se evidencio afectada en los participantes debido a estar inmersos en una relación de pareja

sentimental, puesto que estos manifiestan que presentaban migrañas constantes, no se alimentaban correctamente y se sentían agotados físicamente.

Por lo que se analiza que, a causa de la vivencia de violencia emocional, psicológica, verbal, relacional, de las manipulaciones dentro de la relación, indiferencia, engaños, desconfianza, inestabilidad del vínculo, de la comunicación y del sentido de pertenencia hacia la relación de uno o ambos integrantes de la relación, estas vivencias posiblemente representen el desbalance emocional y los niveles de afectación en la salud mental de los participantes.

Como respuesta al tercer objetivo específico el cual buscaba explorar las diferencias de las experiencias de hombres y mujeres, al haber estado inmersos en una relación de pareja disfuncional, se encuentra que existen diferencias entre hombres y mujeres, se perciben en el momento que manifiestan sus actitudes ya sean dominantes o sumisas, se evidencio mediante los relatos de los participantes que 2 de las 4 mujeres presentan una actitud dominante ante su pareja, a diferencia de que en el grupo de los hombres se identificó que 1 de los 4 hombres impone una postura dominante, evidenciándose que las mujeres pueden presentar una tendencia a generar o estructurar interacciones desde el control y persuasión de su pareja como un recurso de dominancia. A diferencia de los hombres cuyos comportamientos se manifiestan mediante la manipulación que conlleva al control del tiempo libre de su pareja, control en la toma de sus decisiones, actividades satisfactorias, distribución de obligaciones entre otras, sin embargo, estos comportamientos se pueden inferir desde la teoría como un factor que influye en el estilo de crianza que hayan vivenciado la persona o las mismas pauta interaccionales a nivel familiar y con su contexto, donde, el carácter dominante suele darse por un estilo de crianza caracterizada por padres sobreprotectores, perfeccionistas y estrictos a diferencia del carácter sumiso, debido a que este suele ser influenciado por un estilo de crianza con padres que probablemente no validan las ideas y pensamientos del niño y el menor genera una dependencia emocional hacia sus cuidadores.

De igual manera, se evidenció que tanto en hombres como en mujeres predomina en sus dinámicas relacionales conductas caracterizadas por la violencia psicológica como la manipulación, violencia verbal mediante grosería, malos tratos, alzar el tono de la voz o con comentarios que agredan a la persona de manera emocional o mental, como faltas de respeto y desvalorizar sus opiniones o ideas, sin embargo, 1 participante del sexo femenino de las 4 que participaron manifestó no solo haber vivenciado violencia psicológica, sino que también mencionó haber vivenciado violencia física, sexual y económica durante muchos años, así mismo, se concluye que estos tipos de violencia impactan en gran medida su salud mental tanto física e igualmente la interacción con sus redes sociales, familiares, académicas y laborales,

por otro lado, los participantes reconocieron tipos de violencia que no conocían, pero que dentro de su relación la vivenciaron como la violencia relacional y económica, así mismo, al ser un tema que posiblemente genera tristeza o dolor, el revivir estas experiencias dolorosas puede afectar a nivel psicológico o físico, por lo tanto, para evitar casos de re victimización, se le brindo un acompañamiento con la finalidad de regular y minimizar su carga emocional.

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia que existe una diferencia entre hombres y mujeres frente a la presencia de síntomas o criterios de evaluación asociados a los trastornos de depresión y ansiedad, ante el estar en una relación de pareja disfuncional. Se evidencio que en las mujeres se presentó un estado de ánimo más bajo, llantos frecuentes, tristeza, soledad, dolor emocional e insomnio caracterizados por la depresión y en cuanto a los hombres se presenta sentimientos de angustia, pensamientos recurrentes (rumiación), tensión del cuerpo caracterizados por la ansiedad, así mismo, es importante mencionar que 1 de los 4 participantes del sexo masculino expreso pasar por episodios depresivos y percepción negativa de sí mismo, a diferencia de los demás hombres que mencionan tener más síntomas de ansiedad que de depresión.

Por último, se evidencia una diferencia en la categoría de redes de apoyo, debido a que en el sexo femenino se percibió que 2 de las 4 mujeres incluyen en su red de apoyo a su familia como por ejemplo la madre o la hermana a diferencia del sexo masculino, debido a que, mencionan que no tienen una buena relación con su familia, son distantes y su red de apoyo va dirigida a sus amistades más cercanas, igualmente, se considera importante el rol de la familia como red de apoyo ante esta situaciones, debido a que, la red de apoyo familiar brinda apoyo emocional y en ella debe haber un lazo de confianza donde se resalte la comunicación asertiva, una buena orientación y ayuda de manera incondicional con el objetivo de que la persona inmersa en una red de apoyo familiar pueda adquirir un manejo emocional saludable o acorde.

En conclusión y teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente se logra dar repuestos a la pregunta de investigación ¿De qué manera las relaciones de pareja disfuncionales impactan en la salud mental de hombres y mujeres que estuvieron inmersas en este tipo de relaciones?, iniciamos mencionando que las relaciones de pareja disfuncional impactan de manera negativa la salud mental de hombres y mujeres que han estado inmersas en esta debido a que le generaba a los participantes síntomas relacionados con la ansiedad y el estrés, así mismo se evidenciaron sentimientos como enojo, tristeza, decepción, irritabilidad y una baja autoestima lo cual conllevaba a malos hábitos de autocuidado dentro de la relación y al finalizar esta.

Aportes

Esta investigación aporta a la psicología como disciplina en el reconocimiento de las afectaciones en la salud mental que deja el haber estado inmerso en una relación de pareja disfuncional, igualmente, se reconoce que no solo las mujeres son víctimas de los diferentes tipos de violencia que se presentan en una dinámica de relación de pareja disfuncional, sino que también se ha percibido que los hombres también sufren violencia y por consiguiente se ve afectada su salud mental, en la cual se percibe una fractura de prejuicios de que los hombres no pueden ser víctimas de una agresión ya sea física o psicológica por parte de su pareja, igualmente, se genera un reconocimiento del impacto desde lecturas contextuales y equi-causales en la salud mental que deja el haber estado inmerso en una relación de pareja disfuncional.

Por otro lado, con esta investigación, se realizó un aporte a la facultad psicología debido a que se indago las maneras de afrontamiento y así mismo, se generó una comprensión acerca de tópicos de interés como la psicopatología en relación a las relaciones de parejas que se encuentran caracterizadas como disfuncionales, del mismo modo, este documento sería de utilidad en espacios académicos como alteraciones, estudios de casos o futuras investigaciones, seguido, se generó un aporte a la línea de investigación de abordaje psicosocial en el ámbito regional y al reconocer desde una lectura contextual, la carga cultural llanera en el fenómeno de estudio, se evidenciaron diferencias entre hombres y mujeres a la hora de relacionarse, expresarse, y afrontar la ruptura de la relación de pareja.

Como investigadoras nos permitió actualizarnos ante estos conocimientos, contextos y dinámicas de relaciones de pareja, teniendo en cuenta que es un sistema cambiante, influenciado por diversos factores culturales, históricos y condiciones sociales de las mismas, Igualmente, visibilizar las acciones que conllevan a que una relación se torne disfuncional permitiendo reconocer y comprender las consecuencias que traen para el bienestar físico, emocional, mental y social de la persona, ya que el entorno influye en el vivenciar y comprender de las relaciones. Además, de la influencia que tienen los modelos sociales y de crianza que tiene la persona la cual desde su percepción decide seguirlos o tener una comprensión diferente acerca de las relaciones de pareja, permitiéndonos generar como tercer aporte poder comprender la diversidad de cada persona acerca de las relaciones de pareja.

Por último, los participantes manifiestan que esta investigación les aportó a adquirir nuevos conocimientos acerca de ciertas tipologías de violencia que no conocían como por ejemplo la relacional, igualmente se, generó un espacio de interacción que les permitió

escuchar situaciones similares o diversas que afrontaron cada uno de los participantes conociendo la perspectiva de otras personas brindando un espacio de reflexión, a su vez, mediante el acompañamiento brindado a los participantes en el transcurso de la investigación, no solo se generaron nuevas comprensiones acerca del tema a tratar, sino que también, se logró que los participantes se liberaran de una carga emocional de culpabilidad por cómo sucedieron los diversos comportamientos dentro y fuera de la relación que eran caracterizados dentro de los tipos de violencia, por otro lado, se resalta que los participantes al haber vivenciado experiencias que impactaron su salud física y psicológica se reconocieron a sí mismos y se les reconoció como personas resilientes y valientes, teniendo en cuenta que lograron trascender y salir adelante después de haber vivenciado experiencias que causaron sufrimiento y así mismo, por contar esa experiencia dolorosa.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones que encontramos al realizar la investigación es que los resultados que se evidenciaron, tales como las creencias u opiniones pueden no ser compartidos por personas ubicadas en otras regiones del país, es decir, que las pautas de relaciones disfuncionales no se pueden generalizar a nivel nacional o internacional.

En cuanto a las limitaciones que se encontró en el desarrollo de la investigación fue establecer el tiempo de haber culminado la relación como un criterio de inclusión, debido a que esto delimita la población para la investigación, otra de las limitaciones encontradas fue el tiempo de los participantes para realizar las entrevistas individuales debidos a que contaban con espacios muy reducidos para responder a estas y algunas de estas se tuvieron que realizar de manera virtual, por otro lado la falta de disposición e interés por parte de los participantes para la participación en el grupo focal, por cuestiones de tiempo no se exploró sobre estilos de crianza como referente relevante del carácter dominante o sumiso en la relación de pareja.

Por último, es importante reconocer que la realización del grupo focal estuvo aplazada por un aproximado de semana y media teniendo en cuenta los tiempos y la organización para que participaran la mayor cantidad de participantes, lo cual no permitió obtener todas las perspectivas de los participantes en un ambiente de interacción social.

Sugerencias

Se sugiere para próximas investigaciones se realice un estudio con estas categorías u otras categorías acordes a los intereses investigativos desde un enfoque mixto para generar una mayor profundización, abordar una mayor población, y realizar un estudio complementario frente al objeto de estudio, debido a que al realizar las revisiones literarias se encontraron vacíos investigativos a nivel cualitativo y cuantitativo. Asimismo, que se pueda generar un abordaje interdisciplinar del fenómeno desde diferentes disciplinas como la sociología, desde su estudio de la vida social humana, el comportamiento de las personas en sociedad, y el amor, es importante estudiar las características de una relación de pareja y cómo alcanzar una convivencia amorosa funcional. Desde la antropología, se podría estudiar las nuevas formas de interacciones en una relación de pareja y cómo estas influyen en los constructos sociales de las personas. Por último desde el derecho, es importante darle la importancia a los daños no solo físicos sino también emocionales que se generan por medio de la violencia en una relación de pareja disfuncional, investigar desde esta disciplina como prevenir, y reparar el daño causado, además de hacer cumplir las sanciones ya establecidas frente a los diversos tipos de violencia sin ninguna discriminación de género, asimismo hacer visible que tanto las mujeres como los hombres pueden denunciar a causa de violencia intrafamiliar sin que se sientan excluidos o ridiculizados.

Por otro lado, se sugiere investigar cual es el impacto que tienen las pautas de crianza de los padres en los modelos o el posicionamiento de las personas en la relación de pareja que constituyen. De igual manera se sugiere realizar un estudio que tenga como población a participantes que presenten precondiciones a nivel físico y/o mental, que ya estén diagnosticadas con un trastorno o enfermedad para poder analizar cuales dinámicas de una relación de pareja aumenta o potencializa el malestar y la sintomatología del individuo.

Referencias

- Alarcon, L., & Lara, A. (2022). Dependencia e inteligencia emocional y violencia de pareja en estudiantes y docentes de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás Sede Villavicencio. [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/44123/2022leidyalarcon.pdf?sequence=10&isAllowed=y>
- Alcaldía de Villavicencio. (2022). Plan de desarrollo Villavicencio cambia contigo.
<http://historico.villavicencio.gov.co/MiMunicipio/ProgramadeGobierno/Plan%20de%20Desarrollo%20Villavicencio%20Cambia%20Contigo%202020%20-%202023.pdf>
- American Psychological Association. (2010). *Cambie de opinión acerca de la salud mental*.
<https://www.apa.org/topics/mental-health/cambie>
- Álvarez, J., & Jurgenson, G. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa: fundamentos y metodología. (187-194). Paidós Educador.
- Andrade, J., Castro, D., Giraldo, L., & Martínez, L. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicología.com*, 2(17), 1-17. https://www.researchgate.net/profile/Jose-Andrade-Salazar/publication/264549862_Relaciones_Toxicas_de_pareja_-_Foreign_partner_Toxic/links/53e4e7c00cf21cc29fc939d6/Relaciones-Toxicas-de-pareja-Foreign-partner-Toxic.pdf
- Aranda, C., & Pando, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista IIPSI*, v 16 n 1. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8176466.pdf>
- Aiquipa, J., & Canción, N. (2020). Mujeres supervivientes de violencia de pareja: factores y procesos psicológicos implicados en la decisión de permanecer o abandonar la relación. *Av. Psicol. Latinoam*, 38(1), 189-202.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242020000100189
- Bates, E., & Weare, S. (2020). Sexual Violence as a Form of Abuse in Men's Experiences of Female-Perpetrated Intimate Partner Violence. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 36(4), 582–595. <https://doi.org/10.1177/1043986220936115>
- Bates, E. (2019) "I am still afraid of her": men's experiences of post separation abuse. *Partner Abuse*.
<http://insight.cumbria.ac.uk/id/eprint/4370/1/Post-sep%20paper%20final.pdf>

- Baucom, D. Epstein, N. Kirby, J. & LaTaillad, J. (2015). Cognitive-Behavioral Couple Therapy. En A, Gurman; J, Lebow & D, Snyder (Eds.) *Clinical Handbook of Couple Therapy*. The guilford press.
- Barajas, M., Robles, R., Gonzales, C., & Castillo, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32.
https://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/1125/CCC_Art_04.pdf?sequence=1
- Barajas, M., & Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22 (3),342-352]. ISSN: 0185-1594: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29255775008>
- Buitrago, M. (2021). Proceso de emancipación de mujeres que han vivenciado pauta violenta en pareja. [Tesis de maestría, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33732/2021blancabuitrago.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Briones, G. (2002). *Epistemología de las ciencias sociales*, Programa de especialización en teoría, métodos y técnicas de investigación social. ARFO Editores e Impresores Ltda.
- Caillé, P. (1992). *Uno más uno son tres*. Paidós.
- Cárcamo, H. (2005). Hermenéutica y Análisis Cualitativo. *Cinta moebio*. 23: 204 -216.
www.moebio.uchile.cl/23/carcamo.htm
- Carranzana, V. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanista existencial. Trabajo de grado. Universidad catolica Boliviana.
[Http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf)
- Carrasco, N., & Sulca, J (2022). Prevalencia de la violencia en el noviazgo en adolescentes y jóvenes: una Revisión Sistemática. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio institucional.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/84254/Carrasco_ANA-Sulca_RJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Civilotti, C., Dennis, JL., Acquadro Maran, D., & Margola D. (2021). When Love Just Ends: An Investigation of the Relationship Between Dysfunctional Behaviors, Attachment Styles, Gender, and Education Shortly After a Relationship Dissolution. *Frontiers in psychology*. 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.662237/full>
- Cienfuegos, Y., & Díaz-Loving, R. (2011). Red social y apoyo percibido en la pareja y otros significativos: Una validación psicométrica. *Enseñanza e Investigación en Psicología*,

16 (1),27-39. ISSN: 0185-1594.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963003>

Correa, N., & Rodríguez, A. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: Negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96.

https://www.researchgate.net/publication/301559835_N_Correa_JA_Rodriguez_2014_Estrategias_de_resolucion_de_conflictos_en_la_pareja_Negociando_en_lo_cotidian_o_International_Journal_of_Developmental_and_Educational_Psychology_Vol_619_89-96#fullTextFileContent

Corbetta, P. (2007). Metodología y Técnicas de Investigación Social. (Edición Revisada).

McGrawHill. <https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/metodologc3ada-y-tc3a9cnicas-de-investigacic3b3n-social-piergiorgio-corbetta.pdf>

Congreso de la república de Colombia. (2012). Ley 1581 de 2012. Ley de protección de datos personales. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981>

Congreso de la república de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Congreso de la república de Colombia. (2013). Ley 1616 de 2013. Ley de Salud Mental y otras disposiciones.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Congreso de la república de Colombia. (2008). Ley 1257 de 2008. Ley de Violencia contra la Mujer. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34054>

Congreso de la república de Colombia (2000). Ley 599 de 2000. Código Penal. Art 229, Violencia intrafamiliar y Art 111 Lesiones.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=6388>

Congreso de la república de Colombia. (1993). Ley 100 de 1993. *sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones.*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=5248>

Asamblea Nacional Constituyente. (1991). Constitución Política de Colombia de 1991.

Artículo 42, 49 de Colombia.

- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IGUB/constitucion-1991.pdf>
- Custo, E. (2008). Salud mental y ciudadanía: una perspectiva desde el trabajo. (1a Ed). Espacio Editorial. <https://elibro.net/es/ereader/usta/67019?page=5>
- Chapman, G. (1996). Los cinco lenguajes del amor. Editorial Unilit. https://www.academia.edu/34863081/Los_Cinco_Lenguajes_del_Amor_Gary_Chapman_2_pdf
- Christensen, A. Dimidjian, S. & Martell, C. (2015). Integrative Behavioral Couple Therapy. En A, Gurman. J, Lebow. & D, Snyder. (Eds.) *Clinical Handbook of Couple Therapy*. The guilford press.
- Espiella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana. Psiquiatría*, 37(1), 175-186. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37s1/v37s1a14.pdf>
- Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2004). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista Internacional de Sistemas*, 14, 21- 34. <https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>
- Fisher. (2014). *Por qué amamos (Naturaleza y química del amor romántico)*. Santitlana Ediciones Generales. <https://altersexual.files.wordpress.com/2015/02/por-que-amamos-helen-fisher.pdf>
- Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Interamericana editores, S.A de C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Fuentes, M. (2002). Paradigmas en la investigación científica: fundamentos epistemológicos, ontológicos, metodológicos y axiológicos. http://www.quadernsdigitals.net/datos_web/hemeroteca/r_1/nr_19/a_261/261.htm
- Flores-Hernández, B., Guzmán-Pimentel, M., Martínez-Ruiz, L., Jiménez-Castro, M., Rojas-Solís, J. & Preciado, P. (2021). Breve caracterización de las (nuevas) relaciones románticas de adolescentes (Brief characterization of (new) romantic relationships of teenagers). *Revista Avances en Psicología*, 29 (1), 47-58. <https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/69.pdf>
- Gantiva, C., Luna, A., Davila, A., Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Dialnet Vol. 4, N°. 1, 2010*, págs. 63-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4923985>.
- Garabito, S., Garcia, F., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una

- relación. *Psychologia*, 14(1), 47-59.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862020000100047
- García, J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1), 89-125.
<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>
- García, F. et al. (2014). Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 12(2), 246-265.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612014000200005&script=sci_arttext
- García, J., Vélez, L., & Zapata, J. (2018). *La vivencia de los hombres dentro de una relación tóxica: una mirada fenomenológica*. [Trabajo de grado Psicología]. Institución Universitaria de Envigado, Facultad de Ciencias Sociales, Envigado.
http://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/232/1/iue_rep_pre_psi_garcía_2018_relación_tóxica.pdf
- García, F., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*. 11(2), 42-60.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003
- García, M., & Rodríguez, I. (2000). El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. *Atención primaria*. 25(3). 181-186.
<http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/5+Aten+Primaria+2000.+Grupo+Focal+Diseño+y+Practica.pdf>
- Guaman, M., & Maldonado, P. (2021). Violencia y Dependencia Emocional en relaciones de pareja de adultos jóvenes en dos ciudades de Ecuador. [Trabajo de posgrado, Universidad Central del Ecuador facultad de ciencias psicológicas carrera de psicología clínica]. Repositorio digital.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22700>
- Gutiérrez, J., & Ospina, L. (2013). La psicosis: Un acercamiento desde la teoría de Wilfred Bion. Trabajo de grado. Universidad del Rosario.
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/4821/OspinaRomero-LizaCarolina-2013.pdf;jsessionid=7C26C6D0B3E945A346E7C9428FB02B9D?sequence=1>

- Gutiérrez Rojas, D. (2019). Abordaje sistémico de la violencia en la pareja: una revisión teórica. [Tesis de pregrado, Fundación Universitaria del Área Andina].
<https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/4397>
- Granados, A. (2018). “Las relaciones tóxicas de pareja en adolescentes: factores de riesgo y protección” [Trabajo de fin de grado], Universidad Pontificia ICAI ICADE Comillas Madrid.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23129/TFG%20Definitivo%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Granillo, L., & Sánchez A. (2020). Deteriorando la salud en pareja: el papel de los eventos hirientes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(2),203-215.<https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/107/83>
- Grupo de gestión integrada para la salud mental. (2014). ABECÉ sobre la salud mental, sus trastornos y estigma.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>
- Hundek, L. (2010). Violencia doméstica: hombres versus mujeres maltratantes en la ciudad de Barranquilla, *Revista Pensamiento Americano*, 69-79.
<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/47365394/97-93-1-PB-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1646411308&Signature=E2tN3he5EIfZPEGoxDBm3QM9LdskDVOdfGrFiAi4CVzQgM06wQakWe~OgPjPgOu0x0XSFTxMGOE3osO8m95dATvHoYkv1lh75ggyHaqlCJtgt-XSdjOKLwykOjacLjOsaHYCP5PvKrPs2qtSw1GySSkhunh3u2bgRxb6SwqpOgij48Wrdg-JVq7RqwaAZRFNBSSSt6w30Mb-LoNV3dquH89z68HanQhvAz652yhKSeMhhuVpm0kFVA4MmEWmAfWj2FwVTCu7jMwYLnBJcQPdWNNrq~bRz9BBX~KBpjtlZeQIqzQaHKc9vuPaldcQpXNLOljRQUeEL1wIepr77M68g &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>
- Ibagón, M. (2021). Violencia de pareja; dependencia emocional en mujeres de Girardot desde una perspectiva psicológica. [Trabajo de grado, Universidad Uniminuto]. Repositorio Institucional.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13531/1/UVDT.P_MARIAJOSE_2021.pdf
- Lara, E., Aranda, C., Zapata, R., Bretones, C., & Alarcon, R. (2019). Depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja. *Revista Argentina de Ciencias*

- del Comportamiento*. 11(1). 1-8. <http://www.scielo.org.ar/pdf/radcc/v11n1/1852-4206-radcc-11-01-00008.pdf>
- Linares, J. (2010). Paseo por el Amor y el Odio: La conyugalidad desde una perspectiva evolutiva. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XIX(1), 75-81.
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921797007.pdf>
- Lopez, B. (2020). *Hermenéutica, lenguaje y violencia: Perspectivas en el siglo XXI*. Universidad de Sevilla.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ASEM/article/view/75628/4564456558830>
- Marrero, M., Cabrera, M., & Nieves, F. (2009). Hermenéutica: la roca que rompe el espejo. *Investigación y Postgrado*, 24 (2), 181-201.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65817287009>
- Maureira, C. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
https://www.researchgate.net/publication/271328168_Los_cuatro_componentes_de_la_relacion_de_pareja
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. (Tesis doctoral no publicada). Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia. España.
<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/15428/melero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Medina, C., & Rosales, D. (2021). Perfil de varones adultos que vivencian violencia de pareja: Una revisión sistemática. Tesis de pregrado. Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/73223>
- Ministerios de Salud. (2022). Políticas de Salud Mental y SPA.
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/Políticas-Salud-Mental-y-SPA.aspx>
- Ministerio de salud y protección social. (2018). Política nacional de salud mental.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>
- Miranda, S., & Ortiz, J. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v11n21/2007-7467-ride-11-21-e064.pdf>

- Milián, M., & Díaz, I. (2018). Enfoques paradigmáticos y metodológicos en la investigación educativa. *Revista Arbitrada del centro de investigación y estudios gerenciales*. Venezuela. ISSN: 2244-8330, 228-237.
[https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2033%20\(228-237\)-Milian%20Marvin-Diaz%20Isis_articulo_id401.pdf](https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2033%20(228-237)-Milian%20Marvin-Diaz%20Isis_articulo_id401.pdf)
- Montesano, A. (2015). Claves fundamentales en terapia de pareja: una guía de navegación para la práctica. *Revista de psicoterapia*, 26(192), 161-174.
https://www.researchgate.net/publication/286882405_Claves_fundamentales_en_terapia_de_pareja_Una_guia_de_navegacion_para_la_practica
- Momeñe, J., Estevez, A., Perez, A., Olave, E., & Iruarrizaga, I. (2021). Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora, *Psicología Conductual*, Vol. 29, N° 1, p. 29-50. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/04/02.Momene_29-1Es.pdf
- Muñoz, A. (2021). Salud mental en mujeres víctimas de violencia infligida por su pareja en Colombia: una revisión documental [opción de grado en el marco de desarrollo de la modalidad Seminario de Profundización: “Salud Mental con Enfoque Psicosocial y Derechos Humanos] Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium.
https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2194/SALUD_MENTAL_MUJERES_VICTIMAS_VIOLENCIA_INFLIGIDA_POR_PAREJA_COLOMBIA_REVISI%c3%93N_DOCUMENTAL.p_df?sequence=1&isAllowed=y
- Muñoz, J., & Echeburua, E. (2016). Diferentes formas de violencia en la relación de pareja: implicaciones para la evaluación psicológica forense en el contexto jurídico español. *ScienceDirect*. Vol 26, Núm 1.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1133074015000355>
- Navarro, N., Salgero, M., Torres, L., Figueroa, J. (2019). Voces silenciadas: hombres que viven en la relación de pareja. Universidad Nacional Autónoma de México.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/laven/v6n50/1405-9436-laven-6-50-136.pdf>
- Orcasita, L., & Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychol. av. discip.* 4(2), 69-82.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200007
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un%20estado%20de%20bienestar%20en%20el,de%20contribuir%20a%20su%20comunidad.>

Organización Mundial de la salud. (2021). *Violencia contra la mujer.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Informe sobre la salud en el mundo 2013: investigaciones para una cobertura sanitaria universal.*

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/85763>

Ortega, A., & Guerrero, M. (2021). Depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja en la provincia de huarochirí. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte].

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/29762/Guerrero%20Echevarria%2c%20Mauricio%20Martin-Ortega%20Choque%2c%20Antuaneth%20Alexandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, vol. 16, núm. 2, pp. 85-112.

<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>.

Planella, J. (2005). Pedagogía y hermenéutica: de Hegel a Gadamer. *Revista de Educación*, 328(12), 1-11. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/1078Planella.PDF>

Posada, José A. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica* , 33 (4), 497-498.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572013000400001&lng=en&tlng=es

Rendon, M. A. (2021). Una epistemología dialéctica para el análisis de la ciencia. *Palabra clave*, Argentina.10(2).

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-99122021000100121

Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación, *Educação Revista do Centro de Educação*, 31(1), 11-22.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117117257002>

Riso, W. (2010). *Manual para no morir de amor* 1º ed. Ed. Grupo editorial Norma. Colombia.

Rivera, Y. (2010). ¿Cómo se pueden aplicar los distintos paradigmas de la investigación científica a La Cultura Física y El Deporte? *PODIUM - Revista de Ciencia y*

- Tecnología en la Cultura Física*, 5(1),
[.https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174061](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6174061)
- Rojas, A., Galleguillos, G., Miranda, P & Valencia, J. (2013). Los hombres también sufren. Estudio cualitativo de la violencia de la mujer hacia el hombre en el contexto de pareja. *Revista vanguardia psicológica*. 3(2). 150-159.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815152>
- Ruiz, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*. 325, 49-55.
<https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:d62d42d8-cae9-4d7d-8a67-024aba99e763/re3250509962-pdf.pdf>
- Ruiz, D. (2020). Relación entre la violencia en el noviazgo, el apego y el bienestar psicológico en adultos jóvenes. [Tesis de maestría, Universidad Konrad Lorenz]. Repositorio Institucional.
https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/42826/1/Burns_Samantha_2021_thesis.pdf
- Ruiz, C. (2018). Hombres heterosexuales maltratados. Violencia femenina en la relación de pareja. Estudio de caso. Tesis de maestría. Universidad jesuita de Guadalajara.
<https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5403/Hombres+heterosexuales+violentados,+violencia+femenina+en+la+relaci%F3n+de+pareja..pdf?sequence=2>
- Sanabria, J., & Tibaduiza, L. (2022). Factores psicosociales asociados a la violencia de pareja en agresores del Departamento de Boyacá. [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/42808/2022catherinesanabria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stange, I., Ortega, A., Moreno, A., & Gamboa, C. (2017). Aproximaciones al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1870-350X2017000300002&script=sci_abstract&tlng=es
- Tenorio, N. (2011). Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad. *Sociológica*, México, 27(76), 07-52.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-01732012000200001&script=sci_abstract
- Tonon, G. (2012). Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa. (47-68 pág).

https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacin_cu.p df#page=48

Uceda, L. (2022). Dependencia emocional y violencia en el noviazgo en universitarios del distrito de Los Olivos, Lima 2021. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/86104/Uceda_SLC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vain, P. (2012). El enfoque interpretativo en investigación educativa: algunas consideraciones teórico-metodológicas, *Revista de educación*, (4), 37-46.

http://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/83/146

Vasilachis, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Gedisa.

<http://investigacionsocial.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/Estrategias-de-la-investigacin-cualitativa-1.pdf>

Villavicencio, C., & Jaramillo, J. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de la pareja. *Revista de investigación en ciencias sociales y humanidades*, Vol. 7 Núm 1.

<https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/313>

Weare, S. (2018). From Coercion to Physical Force: Aggressive Strategies Used by Women Against Men in “Forced-to-Penetrate” Cases in the UK.

<http://doi.org/10.1007/s10508-018-1232-5>.

Willi, J. (2004). *Psicología del amor: el crecimiento personal en la relación de pareja*.

Barcelona.: Herder. https://kupdf.net/download/psicologia-del-amor-willi-2004_599f9b49dc0d60ef1018496a_pdf