



Foto: FRANCISCO CRUZ

Falta de apoyo y Ayuda mutua
+
Falta de libertad y Desarrollo individual
+
Desacuerdos constantes
+
Agresiones físicas o psicológicas
=
Relación Destructiva

Mi casa es un ring

Los niños testigos de peleas continuas entre sus padres, sufren un estrés intenso ocasionado por el constante temor e inseguridad en que viven. Esto puede provocar que su sistema inmunológico se debilite y sean más propensos a enfermarse. Por otra parte, estos niños, al ver que los adultos se agreden para enfrentar situaciones difíciles, van aprendiendo esa conducta y en el futuro tendrán más probabilidad de que su relación de pareja sea conflictiva.



“Me llamaba al celular más de 15 veces al día. Yo le exigía que no lo hiciera y llorando me decía que tenía miedo de perderme. Me sentía mal de verla así”, dice Alfredo, de 27 años.

“La verdad nuestra relación fue intensa desde el principio, de los besos y caricias pasábamos a los gritos, insultos y reclamos. A pesar de todo yo la necesitaba, la amaba.”

Alfredo mantuvo su relación con Adriana durante cuatro años. “A veces yo sentía la necesidad de mantener mi espacio y ella no me lo permitía. Llegué a mentirle para estar un rato con mis amigos. Llegamos al grado de desquitarnos si alguno de los dos no hacía lo que el otro quería. Las cosas iban de mal en peor. Hasta llegamos a los golpes.”

Del amor al odio

Cuando las relaciones destructivas se agravan, tienen consecuencias tales como el divorcio, el maltrato

infantil, los homicidios o incluso el suicidio.

En la Facultad de Psicología de la UNAM, se hacen investigaciones a través de muestreos y encuestas, para identificar las conductas que generan conflictos y separaciones en las parejas mexicanas. Una vez detectados, es posible diseñar estrategias para superarlos.

Los estudios realizados por los psicólogos universitarios muestran que las señales de que una relación será destructiva aparecen desde el noviazgo y se intensifican en la vida en común. Generalmente los principales agresores son los hombres, ellos suelen ejercer mayor violencia física, mientras que en situaciones de enojo, las mujeres evitan el contacto visual y físico, elevan el tono de voz y pronuncian palabras hirientes y ofensivas con más frecuencia que los varones.

Amores que matan

Apoyo para superar los conflictos

Son estrategias y habilidades de autocontrol que inducen al bienestar de la pareja.

Control del Enojo: “Lo hace por molestarme”. “Ya no la tolero”. “Me voy a desquitar”. Lo mejor es sustituir esos pensamientos por otros que sean positivos. “Me voy a dar un tiempo y cuando esté más tranquilo le digo lo que me molesta”.

Acercamiento: Incluye habilidades dirigidas a iniciar conversaciones para compartir reflexiones sobre las situaciones problemáticas. La comunicación, la convivencia y el apoyo por parte de la pareja disminuyen la tensión.

Evitar las críticas destructivas: “Eres una floja”. “Eres un fracasado”. Las críticas no deben ofender ni hacer sentir mal a la pareja, sino motivar conductas que la alienten a superarse.

Darle reconocimiento al otro: Es mejor valorar las cualidades de la pareja que resaltar constantemente sus defectos.

Los investigadores comprobaron la eficacia de estas alternativas en parejas mexicanas en las que uno de los integrantes tenía dependencia a sustancias adictivas. No obstante, toda pareja en conflicto puede echar mano de ellas.

Si necesita ayuda profesional, acuda al Centro de Servicios Psicológicos de la Facultad de Psicología de la UNAM. Teléfono: 5622 2309.

Fuente: Mtra. Lydia Barragán y Dr. Rolando Díaz Loving. Facultad de Psicología. UNAM.

Foto: FRANCISCO CRUZ

Los psicólogos coinciden en que las relaciones destructivas están formadas por dos tipos de individuos: uno que necesita controlar, agredir y lastimar; y otro que se siente seguro teniendo a su lado a un ser fuerte, temible y audaz, aunque al final resulte lastimado.

UNAMirada a la Ciencia es una colaboración de la Coordinación de la Investigación Científica de la UNAM
Coordinador: Dr. René Drucker Colín
Idea Original y Edición: Á. Figueroa
Asistente: Mariana Fuentes
Reportera: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González
Investigación: Xavier Criou
Fotografía: Dirección General de Comunicación Social UNAM

Escribenos a cienciaunam@servidor.unam.mx o llámanos al 5669-2481

Ve “Ciencia ¿para qué?” todos los sábados a las 21:00 hrs., por Canal 34, Televisión Mexiquense