

LA VIVENCIA DE LOS HOMBRES DENTRO DE UNA RELACIÓN TÓXICA: UNA MIRADA FENOMENOLÓGICA

Trabajo de grado presentado para optar por el título de psicólogo



Institución Universitaria de Envigado

Facultad de Ciencias Sociales

Programa de Psicología

Envigado

2018

Citar/How to cite	(García, Vélez, Zapata 2018)... (García et al., 2018)
Referencia/Reference	García, D. J., Vélez, L. L., & Zapata, J. M. (2018). <i>La vivencia de los hombres dentro de una relación tóxica: una mirada fenomenológica</i> . (Trabajo de grado Psicología). Institución Universitaria de Envigado, Facultad de Ciencias Sociales, Envigado.
Estilo/Style: APA 6th ed. (2010)	

Dedicatoria

A cada uno de nuestros padres, por siempre creer en nosotros y luchar por sacarnos adelante, gracias a ustedes hoy podemos alcanzar esta meta. Va por ustedes, porque admiramos su deseo de superación y lo que han hecho por cada uno de nosotros.

A hermanos, familiares y amigos, gracias por fomentar en nosotros la disciplina y deseo de triunfar.

Sé que estas palabras no bastan para agradecerles su comprensión y sus consejos. Esperamos no fallarles y siempre contar con su sincero e incondicional apoyo.

Agradecimientos

A nuestra asesora María Camila Saldarriaga, quién puso todos sus conocimientos a nuestro servicio para que pudiéramos realizar esta investigación, a las personas que participaron y nos ayudaron a llevar a cabo este proceso investigativo

Tabla de contenido

Resumen.....	5
1. Planteamiento del problema.....	7
1.1 Antecedentes.....	9
2. Justificación.....	16
3. Objetivos.....	19
3.1 Objetivo general.....	19
3.2 Objetivos específicos.....	19
4. Marco Teórico.....	20
4.1 La importancia de las relaciones de pareja.....	20
4.2 Historia del concepto de amor.....	22
4.3 La dependencia.....	26
4.4 Relaciones tóxicas o disfuncionales.....	27
5. Metodología	30
5.1 Enfoque.....	30
5.2 Nivel.....	30
5.3 Método fenomenológico.....	30
5.4 Población y muestra.....	32
5.5 Técnicas e instrumentos.....	32
5.6 Aspectos éticos.....	32
5.7 Procedimiento.....	32
5.8 Operacionalización de categorías previas.....	33
6. Resultados.....	35
7. Discusión	42
7.1 Significados que se construyen dentro de la relación.....	43
7.1.1 Participación en la relación.....	43
7.1.2 Percepción de la relación.....	43
7.1.3 Metáforas frente a su relación.....	44

7.1.4 Rol y significación de ser hombre en la relación.....	44
7.2 Motivos de permanencia dentro de la relación.....	45
7.2.1 Influencia Familiar.....	45
7.2.2 Paternidad.....	46
7.2.3 Temor a la soledad.....	46
7.2.4 Dependencia Emocional.....	46
7.3 Comunicación y solución de conflictos.....	47
7.3.1 Formas de afrontar los conflictos.....	47
7.3.2 comunicación dentro de la relación.....	47
7.4 Evolución de sentimientos.....	48
7.4.1 Cambio de sentimientos positivos en negativos.....	48
7.4.2 Cambio de la imagen de la pareja.....	49
7.4.3 Cambio de la percepción de sí mismo.....	49
8. Conclusión	50
9. Recomendaciones.....	52
10. Referencias.....	53

Lista de tablas

Tabla 1. Experiencias dentro de una relación tóxica: citas de los entrevistados.....35

Resumen

La presente investigación se refiere al tema de la vivencia de los hombres dentro de una relación toxica observada desde una mirada fenomenológica; la relación tóxica puede definirse como un término que se puede comparar con relaciones disfuncionales, pues influyen de manera negativa en la persona y su ambiente social a causa de la violencia tanto física como mental. Tenemos como objetivo explorar la vivencia los hombres dentro de las relaciones tóxicas, utilizando una metodología fenomenológica, cualitativa; la población escogida fueron personas del género masculino entre los 20 y los 30 años de edad, que se encuentren inmersos en una relación tóxica y/o disfuncional; se procedió a realizar entrevista a profundidad como instrumento de recolección de datos, para el análisis de los datos utilizamos el procedimiento del método fenomenológico. El total de personas del género masculino que se entrevistaron fueron 5, en su mayoría manifestaron sentirse inconformes con la relación de pareja que llevaban, y que no eran capaces de terminar con ese vínculo tóxico (dañino) que tenían. En conclusión, se encontró que en la mayoría de los participantes era evidente el temor a estar solos, expresaron tener una baja autoestima y sentirse dependientes frente a su pareja

Palabras clave: Relación de pareja - Relación tóxica – Vínculos – Amor - Dependencia – Soledad – Afrontamiento.

Abstract

The present investigation refers to the theme of the experience of men within a toxic relationship observed from a phenomenological perspective; the toxic relationship can be defined as a term that can be compared with dysfunctional relationships, as it negatively influences the person and his social environment due to both physical and mental violence. We aim to explore the experience of men within tactical relationships, using a phenomenological, qualitative methodology; the chosen population were people of the male gender between 20 and 30 years of age, who are immersed in a toxic and / or dysfunctional relationship; We proceeded to conduct the interview as a tool for data collection, for the analysis of the data, we used the procedure of the phenomenological method. The total number of people of the male gender who interviewed were 5, mostly manifested with nonconformists with the relationship that took away, and they could not end up with that toxic (harmful) link they had. In conclusion, it was found that in most of the participants the fear of being alone was evident.

Keywords: Relationship of couple - Toxic relationship - Links - Love - Dependence - Loneliness - Coping.

1 Planteamiento del problema

El hombre al nacer, entra en un mundo donde existen diferentes tipos de determinantes sociales, es decir, diferentes ideas y conceptualizaciones sobre lo que es un hombre y como debería actuar en el mundo. Esto hace que al hombre se le impongan determinados comportamientos sociales, tales como: ser fuerte, no mostrarse sensible ni débil frente a los demás, generar seguridad a las demás personas para no perder su masculinidad, etc.; sin embargo, ante la divergencia de lo estipulado socialmente será juzgado por sus acciones, al punto de ser menospreciado por esto (Anzar, 2016).

Al momento de comenzar una relación de pareja, la sensibilidad es un factor que se hace evidente, ya que para el ser humano tener una relación sentimental es una de las metas más importantes para su vida, pues es en ella donde sus deseos más significativos se cumplen junto a la otra persona (Ruiz, 2001); no obstante, se encuentran ciertas dificultades tanto a la hora de mantener una relación estable, como al identificar cuáles son los problemas que hay que intervenir en ella. De este modo, se identifica que la figura masculina es juzgada al momento de comenzar una relación de pareja, pues con base al constructo social, el hombre debe mantener su fuerza, su hombría y su autoridad ante las diferentes situaciones que exige el medio o por otra parte, puede suceder que frente al vínculo que se genera con la pareja, se dificulta la voluntad para alejarse, teniendo como consecuencia la permisividad de maltratos y puede dar pie a daños psicológicos y emocionales.

El amor que se tiene hacia el otro puede ser un determinante lo suficientemente fuerte como para soportar el malestar dentro de la relación y en este sentido se hace necesario comprender qué es propiamente el amor. Según la Rae (2014), el amor es comprendido como un

sentimiento propio del ser humano en donde a partir de sus falencias busca complementarlas uniéndose con otro ser. Esto evidencia que el amor es una condición innata del ser humano, sin embargo, no hay que obviar que a partir de dicha unión con otro ser se puede dar lugar a diferentes tipos de amor, los cuales pueden ser nocivos o perjudiciales.

Las relaciones comienzan con el fin de cumplir las fantasías amorosas que tienen cada una de las parejas, pero cuando en la relación comienzan a evidenciarse falencias, al punto de considerar la ruptura como solución al conflicto, la pareja crea estrategias desesperadas que pueden llegar a lastimar a ambos (Botero, 2016) y cuando las personas llegan a este punto, se dice que entraron en una relación tóxica, en la cual dichas estrategias se convierten en mecanismos para hacer sentir mal a uno de los dos, mientras que la otra persona se siente triste y agotada pues cree tener toda la culpa y al final opta por mantener la relación por ella misma (Lamas, 2014).

Puntualizando en la anterior apreciación, en ese punto de la relación se considera que hay una dependencia emocional, la cual se define como la dificultad de abandonar a la pareja a pesar del constante sentimiento de infelicidad, frustración y cólera, pues les parece mucho peor el no tener a esa pareja dentro de sus vidas (Farías, 2016).

Teóricamente se define a la relación tóxica como aquella en donde una de las partes recibe menos de lo que da y por ende se da un mayor desgaste emocional y psicológico, debido al gran esfuerzo que debe hacer por mantener la relación (Lamas, 2014)

Complementado lo anterior, también se puede observar que en la relación tóxica, existe una *víctima* que es quién está dispuesto a aceptar cualquier daño que cause la relación, que decida minimizar la importancia de las situaciones en las que se sienta inferior y desdichado, en

ocasiones ignorar las situaciones dificultosas que se presentan en el contexto de la pareja, etc. (Molina, 2016).

Propiamente hablando de la figura masculina dentro de investigaciones o literatura donde se hable del amor y/o problemas relacionados con relaciones de pareja, se observa un vacío considerable; ya que es común encontrar estudios dirigidos hacia los diferentes abusos, maltratos y agresiones en contra de la mujer, caso contrario hacia al sexo masculino, ya que, si bien existen algunos registros o estudios, no se le da la relevancia y trascendencia que debería tener.

A consideración del pensamiento machista y de la dinámica de la sociedad del siglo XXI, el hombre ha adoptado una posición de silencio frente a situaciones que socialmente ponen en juego su virilidad; por lo tanto, partiendo de este fenómeno el presente trabajo está enfocado en el tema de relaciones de pareja que se consideran tóxicas; en donde surge la pregunta:

¿Cuáles son las vivencias de los hombres dentro de las relaciones tóxicas?

1.2 Antecedentes

Una de las investigaciones sobre relaciones de pareja, menciona que las personas que se mantienen en una relación con alguien que les hace daño, tienen una baja autoestima, es decir, son seres humanos que no se valoran lo suficiente como para hacer que el otro respete su vida (Ortega, 2008). Nathaniel Branden (1999) define a la autoestima como el tener la disposición y ser conscientes de que somos capaces de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y que merecemos ser felices.

Esto se confirmó en un estudio realizado sobre la violencia en la pareja, el cual concluyó que la depresión y el estar en una relación dañina son dos aspectos que se relacionan entre sí (Rivera, Allen, Rodríguez, Chávez y Lazcano, 2006). Guel (2014) reafirma estos pensamientos

al mencionar que los hombres, por medio del miedo y de la ira intentan mantener esa relación a causa del temor al abandono y su falta de autoestima.

Otra investigación explica que esta expresión de ira pudo haber sido aprendida desde el hogar; ya que si dentro del núcleo familiar, los padres son violentos, los hijos aprenderán de ello, pero no sabrán cómo controlar sus emociones; por consiguiente, el modelo de referencia que obtendrán será el de ausencia de experiencia emocional. Por lo tanto, aprenden a ser personas violentas con sus vínculos más cercanos, mientras que con otras personas puede que no lo sean. (Serrano, 2000)

Partiendo de estudios realizados en España (Ruiz, 2001) se determinó que a pesar de todas las modificaciones que se han dado a través del tiempo, dentro de la sociedad aún se maneja cierto prejuicio acerca de las prácticas que puede hacer una pareja antes y después del matrimonio; anteriormente se creía que al poseer una pareja estable, se debían casar por la iglesia y comenzar a constituir la familia, la cual estaba bajo una perspectiva patriarcal, la educación para los hijos estaba encaminada hacia el cumplimiento de normas estrictas y castigos severos. Sin embargo, en la actualidad se encuentra una modificación evidente dentro de las parejas y dentro de las familias como tal, ya que a mayor nivel de educación, menor porcentaje toma como opción el matrimonio, actualmente la idea de familia está instituida desde la igualdad de condiciones (hombre y mujer); los jóvenes ahora tienen más libertad con sus parejas y la participación que tienen dentro del hogar de cada uno, si bien antes no podían pasar de la puerta para charlar o saludar, ahora es considerado aceptable que amanezcan juntos.

Esta libertad que viven las parejas actualmente, significa tener una nueva responsabilidad con ellos mismos, ya que al tener esta libertad la pareja se conoce a un nivel más íntimo y se

comienza a adoptar unos roles que pueden beneficiar a la pareja o pueden llevarlos a adentrarse en una relación disfuncional (Lago, Adriana y Arana, Fernan; 2010)

Esta libertad de pareja hace que sean expuestos a padecer de ciertas enfermedades mentales, como lo son la depresión y la ansiedad, la cual fue confirmada en un estudio realizado en Argentina, donde se demostró que una relación amorosa puede afectar la salud mental de las personas si no es una relación funcional. Facio et. Al. (2006)

En estas relaciones se ve lo llamado violencia de pareja, Echeburúa y Montalvo (2012) la describen como el resultado de un estado emocional intenso que se acompaña con actitudes hostiles, una falta de comunicación con el otro, estrés, consumo abusivo de alcohol y victimización por parte de uno de los miembros de la relación.

Garay, Carrasco, Amor y Gonzales (2015) encontraron que los factores que más generan situaciones de violencia dentro de la pareja son: el ver la violencia como algo normal en la pareja, falta de habilidades de comunicación, haber sido criado por medio de actos violentos, no sentir empatía hacía la pareja, falta de manejo de emociones.

Complementando lo anterior, Shook, Gerrity, Jurich, y Segrist (2000) en su estudio sobre las parejas verbalmente y físicamente abusivas encuentran que, en una muestra de 572 estudiantes de universidad, el 82% reconoce haber recurrido a la agresión verbal en contra de sus parejas; dichos resultados no muestran diferencias significativas entre ambos sexos.

A lo sumo, con respecto las agresiones más frecuentes dentro de las relaciones de pareja Rivera Et al., (2006) exponen: la falta de respeto, los empujones, y el hacer sentir inferior y preferir insultos o gritos. Por el contrario, las agresiones menos frecuentes eran las constantes amenazas por culminar la relación si no se mantenían relaciones sexuales.

Por otra parte, Schumacher y Slep (2004) en su estudio dirigido hacia adolescentes y adultos, encuentran que el 94% de las mujeres y el 84% de los hombres agredían verbalmente a sus parejas; por lo tanto, es posible observar que este estudio devela la prevalencia que tienen las mujeres hacia la violencia verbal dirigida hacia sus respectivas parejas. Sin embargo, el estudio realizado por Jackson, Cram, y Seymour (2000), señala totalmente lo contrario, pues los resultados de su investigación enfocada hacia la violencia y coacción sexual en los estudiantes de instituto arrojan que el 82% de las mujeres y el 76% de los hombres sufren este tipo de maltrato (agresión verbal). Como complemento de lo anterior, Gidycz, Warkentin y Orchowski (2007) en su investigación determinaron que los hombres universitarios que aceptaron haber sido agresores verbales, reconocen que ellos en algún momento también han sido víctimas de agresiones físicas y verbales.

Propiamente hablando de la agresión psicológica, Hird (2000) en su estudio devela que el 49% de los hombres y el 54% de las mujeres han sufrido de este tipo de agresiones, como consecuencia de esto, es posible que ya en una edad adulta estas conductas se incorporen como un patrón de agresiones; las cuales como se ha mencionado con anterioridad, hacen parte sustancial dentro de las relaciones tóxicas.

Adicionalmente Fernández y Fuertes (2005) en su estudio encaminado en la presencia de agresiones sexuales, se determina que, en 572 adolescentes entre 15 y 19 años de edad, pertenecientes de 5 institutos públicos de Salamanca, se evidencia que un 40,1% de las mujeres y un 58,8% de los hombres aceptaron haber ejercido en una o reiteradas ocasiones agresión sexual contra su pareja. Con respecto a los resultados obtenidos por las víctimas de agresiones sexuales, no se encuentra una diferencia abismal, pues el 50,1% de las mujeres y el 54,2% de los hombres reconocen haber sufrido por lo menos un suceso de agresión sexual.

Otros estudios sobre la violencia de pareja, Rivera Et al., afirman que en México, son reducidas las investigaciones sobre la violencia en el noviazgo; no obstante, existen algunos estudios que afirman que la violencia contra la mujer ocasionada por el sexo masculino es una problemática frecuente; donde “entre 30% y 72% de las mujeres mexicanas es víctima de violencia cometida por la pareja” (2006. P-288)

Por su parte, Hettrich y O’Leary (citado en González. 2009), en su investigación tomando como muestra jóvenes universitarios, los resultados arrojan que las agresiones por parte de las mujeres eran menos graves que la de los hombres, concretamente se obtuvo: “1) empujar o agarrar; 2) dar bofetadas y, 3) dar patadas o morder. Mientras los comportamientos agresivos más frecuentes en los hombres son: 1) restringir los movimientos físicos y, 2) forzar sexualmente”. (P.23). Lo que llama la atención de lo anterior es que se ha normalizado la agresión hacia el otro, a tal punto de considerar la violencia como algo “normal” dentro de las relaciones (Hird, 2000).

Blázquez-Alonso, Macarena, Moreno-Manso, Juan Manuel, García-Baamonde Sánchez, y otros autores (2012) observaron que la indiferencia es otra expresión de violencia dentro de la pareja, esto manifiesta que hay una falta de empatía, apoyo y respeto hacia el otro, haciendo que el victimario controle más fácil a su víctima, destruyendo así los principios de igualdad que habían dentro de la relación

Adicionalmente Freedner, Freed, Yang y Austin (2002) en su estudio develan que las mujeres bisexuales tenían una mayor vulnerabilidad a ser víctimas de agresiones sexuales en comparación de las mujeres heterosexuales.

Pero la responsabilidad o la culpa nunca serán de una persona, si no hay respeto en la pareja, hay responsabilidad de los dos ya que uno de los dos actúa y el otro lo permite (Congos,

2013). Eleanor Roosevelt, citada por Congos, dice que “Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento” (Congos, 2013, P. 38)

Frente a estas situaciones, muchas parejas deciden continuar la relación aun que sientan todo ese dolor dentro de ella; según investigaciones las mujeres se mantienen dentro de éstas relaciones por sentirse amenazadas por su pareja o inseguras sin su pareja, y por parte de los hombres se da por factores sociales que podrían llegar a juzgar o criticar su masculinidad. (Gómez, Godoy, García y Sarmiento, 2009)

Como se puede observar, estos estudios muestran realidades que impactan, pues en primera instancia el fenómeno de vulneración en contra de la otra persona (sea hombre o mujer) está presente en las sociedades indicando altos porcentajes; en segunda instancia se detecta que dichos índices de vulneración se encuentran más elevados en la mujer. Esto se afirma con la investigación de Gonzales (S.f) la cual habla sobre el cómo, cuándo y porque una mujer es maltratada y toda la ayuda que puede recibir tanto de las autoridades de su país como de las leyes que la protegen a ella; y, a su vez, Melgar (2010) le da un lugar de protagonista a la mujer, explicando el por qué ellas sufren de violencia de género y el por qué se quedan en este tipo de relaciones a pesar de ello.

Por ello en una tercera instancia resta determinar que el hombre no tiene voz en cuanto a dichas problemáticas, pues si bien, éstas investigaciones evidencian que ellos también han sido víctimas de dichas vulneraciones, se les resta importancia y se le da mayor valor a la mujer.

En conclusión, aunque existen investigaciones, como en las de Canal y Carrillo (2013) en la cual se ha encontrado resultados sobre las parejas sentimentales satisfactorias que están formando los adultos jóvenes, se encuentra que muchas de las investigaciones se han basado en estudios sobre violencia en las parejas, lo cual permite detectar la poca importancia que se le da

al hecho de tener una relación tóxica; adicionalmente, también se identifica que generalmente se inclinan a hablar sobre este tipo de problemáticas focalizándolo desde la población femenina; en este sentido, las investigaciones se han centrado en que la víctima sea la mujer, y por ende no se le da al hombre la posibilidad de sentirse mal en una relación, o de alguna manera no se le permite, culturalmente hablando, que sea víctima de una relación tóxica, incluso es difícil encontrar estudios donde los hombres sean quienes denuncien violencia de cualquier tipo.

La exploración a realizar está apoyada desde diversos referentes sobre los vínculos, el amor, las relaciones de pareja y sus respectivos cambios, relaciones tóxicas y algunos temas fundamentales que se despliegan de dicha problemática

2Justificación

El ser humano busca generar vínculos, ya que es un ser social que nace para interactuar con otros seres y así tener experiencias sociales que puedan perdurar en el tiempo (Lama, 2014). Una de esas experiencias son las relaciones sentimentales con otro ser diferente al círculo familiar.

Con el transcurrir del tiempo se han presentado ciertas variaciones dentro de las relaciones de pareja, ya que, a partir de las dinámicas de la sociedad, las costumbres, los ideales y tendencias, las personas modifican la forma de desenvolverse en el mundo para poder adaptarse a las demandas del medio (Rosal, 2014)

Bauman (2003) afirma que cuando la pareja se siente insegura, tienden a realizar comportamientos poco positivos, intentando complacer o controlar a la otra persona y esforzándose por mejorar su relación; sin embargo, lo que logran es alejarse más de ellos mismos y se dificulta la permanencia de los dos como pareja.

Para Rogers, citado por Tamayo (2011), el ser tiene una personalidad que es fluida y cambiante, un proceso que cada persona realiza en determinados momentos de su vida. Por ende "(...) es importante notar que el ser humano no tiene un sí mismo, sino que es sí mismo; es un cumulo de experiencias que se representa a través del sí mismo; su estructura integrada y ordenada se conserva siempre" (p.42), pero el sí mismo se distorsiona cuando el individuo entra en una relación sentimental, en la cual se viven diferentes retos y situaciones negativas como pareja.

En este sentido se entiende que dentro de las relaciones sentimentales se ven influidas por diversos factores, uno de estos es el amor, en donde según Riso (2013), existen diferentes clases

de amor dentro de una relación tóxica, tales como el amor posesivo, el amor fusionado, el amor temeroso y el amor opresivo.

Se reconoce la particularidad de que el sexo masculino se encuentra rodeado de ciertos estigmas en cuanto a la expresión y manifestación de sus sentimientos y sufrimientos (Anzar, 2016), los cuales no le permiten exteriorizar de manera plena lo que le acontece anímicamente. Por esta razón, es importante y necesario comprender cuál es la vivencia que éstos le dan a su relación.

Partiendo de lo anterior, el presente trabajo pretende exponer algunos casos de hombres que se encuentran en una relación tóxica y por medio de su historia, tener un acercamiento hacia esta problemática que cada vez es más frecuente. Esto lo confirma una investigación realizada en la Universidad Veracruzana, en la cual se menciona que dentro de las relaciones de noviazgo existen diferentes actividades de violencia que afectan al género femenino y masculino (Yedra, Gonzales, Zárate, y Rivera, 2009).

Por otro lado, se evidencia que el maltrato físico o psicológico es visto de manera particular en cuánto a figura masculina se refiere, pues en una sociedad con un pensamiento patriarcal y/o machista, es casi que inconcebible que sea el hombre quién manifieste su malestar (Anzar, 2016). En consecuencia, tomando como base lo anteriormente mencionado, este trabajo pretende ayudar a la comunidad a ampliar los conocimientos e identificar los comportamientos dentro de una relación tóxica observada desde la experiencia del género masculino; en este punto se hace necesario explicar la diferente entre vivencia y experiencia: Las experiencias son aquellos momentos que las personas tienen en el transcurso de su vida, mientras que las vivencias son esas realidades que una persona vive, es decir se entiende como la significación subjetiva que le da a una determinada experiencia. (Porto y Gardey, 2015)

Además de la evidencia empírica, se pretende por medio del soporte teórico necesario apoyar la investigación desde la rigurosidad científica que se exige.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Describir las vivencias de un grupo de hombres que están dentro de una relación toxica.

3.2 Objetivos específicos

- Explorar las experiencias de los hombres dentro de una relación tóxica
- Reconocer las razones por las cuales los hombres continúan en una relación tóxica.
- Identificar similitudes en las motivaciones de los hombres para permanecer en una relación tóxica.

4 Marco teórico

4.1 La importancia de las relaciones de pareja

Lama (2014) afirma que para el ser humano es importante el establecimiento de vínculos; es decir, ser un ser social, en donde la vida de una persona, gira en torno a las relaciones sociales, que es capaz de generar y perdurar en el transcurrir del tiempo. Los individuos generan vínculos desde que nacen, son seres gregarios que necesitan de la asistencia de otro individuo que le permita el desarrollo en la infancia y la creación de un tipo de personalidad; en las relaciones sentimentales se genera un vínculo ya sea de amor, o de costumbre.

Es importante resaltar que el papel de las personas es determinante dentro de la vida de cada ser humano, pues es mediante la interacción con otros que se da la construcción de la identidad social de cada individuo (Ruiz, 2001). Propiamente hablando de los vínculos amorosos, el ser humano tiene conciencia de su soledad, lo cual lo hace sentir desesperado y atrapado en su existencia, hace que quiera encontrar una salida de esta soledad para poder sentirse completo (Fromm, 1957). Fuera de todos los objetos o costumbres que lo pueden sacar momentáneamente de su sentimiento de soledad (Alcohol, droga, sexo) el autor afirma que el amor maduro es lo que le enseña a la persona a unirse con su pareja y vivir como uno solo, y a su vez cada uno sigue conservando su sí mismo.

En este punto es necesario hablar sobre lo que es definido como pareja estable; para Caudillo y Cerna (2007), la pareja es considerada como la unión entre dos personas de distinto sexo, en donde se fusionan personalidades, gustos e intereses; mediante la interacción entre estos individuos se da el surgimiento de alianzas para afrontar la vida de manera conjunta.

Por lo tanto, la relación de pareja se establece con el fin de satisfacer ciertas necesidades humanas, tales como la reproducción, el afecto, el acompañamiento, la convivencia, el apoyo,

entre otras. (Villegas & Mayor, 2012). Es decir, la pareja es un vínculo que favorece la intimidad y el cuidado de cada uno de los individuos dentro de esta relación (Fraley & Shaver, 2000).

Teniendo en cuenta la definición de lo que es una pareja, con la intención de contextualizar un poco ese concepto; como se ha venido investigando, el hombre es un ser que evoluciona, a medida que el tiempo pasa las necesidades y exigencias de las personas cambian, por tal razón se hará un breve recorrido histórico de las relaciones de pareja en las diversas épocas de la vida humana para poner en evidencia las modificaciones a las que han sido sometidas.

En la evolución de las relaciones de pareja, se encuentra que en tiempos de la prehistoria, las relaciones entre individuos sólo eran consideradas en términos de reproducción y continuidad de la especie. Posteriormente hubo un cambio considerable, ya que en épocas tales como la grecorromana, la edad media y el renacimiento, las relaciones de pareja iban encaminadas hacia beneficios específicos utilizando como base fundamental el matrimonio obligatorio. Lo que se buscaba era obtener bienes materiales, preservar la casta entre familias (riqueza y poder) y delegar funciones propias de la familia dentro de las sociedades.

Hay que resaltar que entre las épocas mencionadas hasta el momento, las relaciones de pareja permitidas socialmente eran exclusivamente entre hombres y mujeres; la homosexualidad era castigada severamente.

Con la llegada de la revolución industrial, se dio un vuelco a las costumbres ya establecidas socialmente, pues aquí se comenzó a tener en cuenta el amor entre las dos personas implicadas y el matrimonio ya no recaía sobre la obligación sino sobre la voluntad y deseo (Rosal, 2014)

Ya a finales del siglo XIX se dio pie hacia una nueva sexualidad en donde el fin iba dirigido hacia el placer y en donde las prácticas sexuales van separadas de temas como el matrimonio, la religión, la familia, el estado y la comunidad.

Entre 1920 y 1940 las relaciones sexuales antes del matrimonio se comenzaron a incursionar; después de dos guerras mundiales la sociedad hace una separación entre la sexualidad, el amor y el matrimonio, se permite experimentar con la pareja antes de casarse para determinar si se entienden en la convivencia y la sexualidad (Eguiluz, 2007).

En los años 60 comenzó a tener gran influencia el ideal de los hippies, en donde se apropiaron del amor libre y el placer era considerado como un motor importante dentro de la vida de hombres y mujeres (Rosal, 2014).

Mediante las dinámicas que han estado incurriendo en las sociedades, actualmente la interacción entre las parejas ha cambiado. Ahora se puede hablar con igualdad de derechos y condiciones, se tiene una sexualidad plena y consciente, la aceptación por las diferentes tendencias sexuales es considerable. En sí, la gama de posibilidades de comunicación e interacción se ven cada vez más amplias, creativas y diferentes, en comparación con épocas pasadas, dónde eran tan limitadas y poco variadas (Rosal, 2014)

4.2 Historia del concepto de amor

En las relaciones de pareja, es normal que se despierte el sentimiento del amor, se despierta el deseo de gozar con la otra persona y estar bien con ella (Brenlla, Brizzio, Carreras, I.f). Bauman, (2003) ofrece la siguiente definición:

"Amar significa abrirle la puerta a ese destino, a la más sublime de las condiciones humanas en la que el miedo se funde con el gozo en una aleación indisoluble, cuyos elementos ya

no pueden separarse. Abrirse a ese destino significa, en última instancia, dar libertad al ser” (Bauman, 2003; pág. 12).

Ruíz (2001) complementa lo anterior afirmando que dentro de todas las relaciones sociales que puede llegar a establecer una persona, la de pareja es considerada como la más significativa, pues allí se consignan anhelos y expectativas. Para el autor es importante resaltar que las relaciones de pareja se ven influidas por la historia personal de cada individuo, por su sistema educativo y por la cultura en la que se encuentra inmerso.

Por otra parte, Riso (2013) expone algunas categorías de amor encaminadas hacia aspectos negativos dentro de las relaciones, algunas de éstas son:

En primera instancia se encuentra el Amor Obsesivo, aquí se presenta la constante insatisfacción en la relación; es decir, alguno de los miembros nunca está satisfecho con la relación, pero demuestra gran dependencia hacia el otro, no puede hacer nada sin el acompañamiento de su pareja.

Seguidamente se identifica el Amor Fusionado, el cual es entendido como aquel que implica la pérdida de identidad; es decir, se pierde el amor y la esencia propia con el propósito de cumplir con las expectativas del otro.

Posteriormente se encuentra el Amor Temeroso, y para este autor es aquel dónde el miedo a perder la relación está presente constantemente; se denota inseguridad hacia el fracaso y el abandono.

Finalmente, Riso identifica el Amor Opresivo, como aquel donde la libertad de uno de los miembros se ve limitada por el otro; es decir, se adquiere gran influencia en el otro a tal punto de dominarlo en su totalidad.

Por su parte Farías, (citado en Botero, 2016) sostiene que en las relaciones de pareja se busca cumplir con las fantasías de amor y de pasión, pero cuando esto no se cumple comienza a generar estrategias como recurso para mantener la relación, estrategias que pueden ser violentas, manipuladoras o dependientes, que buscan lograr obtener ese amor a toda costa.

El amor para el ser humano es fundamental, por lo tanto, se busca a como dé lugar la compañía de alguien que lo haga sentir amado, porque el ser humano es consciente de su soledad y de su necesidad de estar con otra persona, además le teme a permanecer en ese estado por mucho tiempo. Lo que más le hace sentir miedo es estar sin aquella persona que lo saca de esa soledad (Fromm, 2000). Ese miedo solo puede ser intervenido por otra persona, ya que con ella sentimos confianza y despierta un interés para así realizar un vínculo más sólido (Valero, 2011). Mas esos miedos y esa sensación de angustia por mantener una relación estable, deben ser ocultadas, en especial en el caso de los hombres. Anzar (2016) considera que el hombre al nacer, entra en un mundo donde existen diferentes tipos de determinantes sociales, es decir, diferentes ideas y conceptualizaciones sobre lo que es un hombre y como debería actuar en el mundo; esto hace que al hombre se le impongan ciertos comportamientos sociales, como el ser fuerte, no mostrarse sensible ni débil frente a los demás, generar seguridad a las demás personas para no perder su masculinidad, o de lo contrario será juzgado por sus acciones, al punto de ser menospreciado por esto.

Con respecto a lo anteriormente mencionado, el amor, el apego y la violencia, son factores que se relacionan entre sí, ya que el amor es la expresión del apego de las personas adultas y es lo que explica las formas adecuadas o dañinas en las que las personas realizan sus vínculos emocionales (Guel, 2014).

Cuando se permite la prolongación de este tipo de relaciones, la parte afectada obtiene como consecuencia manipulación y desorientación, es decir, que no se reconoce a sí mismo(a), teniendo como consecuencia la pérdida de su identidad, a causa de la relación que está llevando. (Lama, 2014).

Según Arnandis (2016) existen varias características que pueden describir a las personas que comienzan a perder su identidad, entre ellas se mencionan:

La necesidad excesiva de que el otro esté presente para que pueda llenar el vacío afectivo que la persona siente. A su vez estas personas permiten que el otro controle la relación para que esta no llegue a su fin. Por otro lado, las personas que pierden su identidad no se permiten estar solos, para ellos lo peor que les puede pasar es no estar en una relación, es normal que hayan tenido varias relaciones a lo largo de su vida. Por último, a causa de su baja autoestima la persona puede llegar a exigir de una manera inapropiada atención y afecto a la otra persona, sin importar lo que esté pasando en el momento de hacerlo.

Estas personas pueden llegar a generar una falta de deseo, es decir su capacidad de querer que algo ocurra, lo cual aumenta sus pensamientos negativos hacia sí mismos. Para la psicología existencial el que una persona no tenga la actitud de desear es una persona que vive sin darle un

sentido a su vida, es alguien que no se conoce profundamente y no logra su trascendencia. (Eljagh, 2012)

En conclusión, se puede decir que en la pareja uno de los dos es quién comienza a tomar el rumbo de la relación, a veces el otro se hace invisible y es anulado en la toma de decisiones, se genera malestar en esa persona y su desgaste psicológico y emocional es mayor, es quien llora, quien se siente incómodo, impotente y vulnerable; es por eso que se denomina relación tóxica, es un vínculo que lastima y daña, que es nocivo y que no genera felicidad, tranquilidad ni estabilidad (Farías 2016).

En la literatura se define a las relaciones tóxicas como los vínculos entre dos personas, en las cuales una de las partes entrega más de lo que recibe, y al tiempo se da un mayor desgaste emocional y psicológico, debido al gran esfuerzo que debe hacer por mantener la relación (Lamas, 2014)

La misma autora afirma que lo largo de las relaciones tóxicas, es común encontrar que, uno de los sujetos que compone la pareja, sienta angustia o tristeza debido a que la otra parte tiende a usar diferentes mecanismos de manipulación con los cuales logra culpabilizar a su pareja, burlarse de ella, atacar su autoestima y la capacidad de autonomía y de decisión.

4.3 La Dependencia.

Schaeffer (citado en Castelló, 2000) define a los adictos al amor como personas dependientes emocionalmente que necesitan la aprobación de los demás, luego de lograr dicha aprobación, se presentan constantes demandas de estima y atención

Por su parte la terapia Gestalt, sostiene que la dependencia emocional proviene de la historia de la persona, durante su infancia en ocasiones específicas no fueron valorados o apoyados por las personas importantes que estuvieron con este individuo (Arnandis, 2016).

Frente a esto Castello (s.f) menciona que en los vínculos, en especial los de pareja, se puede presentar la situación de dependencia emocional, la cual es entendida como el temor permanente a perder a la persona que se ama, por dicho temor, se pasan por alto algunas situaciones, tales como no sentirse a gusto en la relación y/o sentir tristeza constante; a pesar del malestar que hay de por medio, la culminación de la relación no es considerada una opción.

4.4 Relaciones tóxicas o disfuncionales

Blázquez-Alonso, et AL. (2012) Constatan la existencia de diferencias de afrontamiento dentro de una relación disfuncional, asegurando la presencia de conductas de minusvaloración, exigencias sin límites, culpabilizar al otro y actitudes de manipulación, junto a el desarrollo de comportamientos de afrontamiento como lo son el mostrar tolerancia ante situaciones de gran frustración y evitar elaborar juicios acerca de la realidad basados en un optimismo sin correlatos objetivos.

Otros autores, definen las relaciones disfuncionales o dependientes como aquellas relaciones que interiorizan todos los errores y eventos negativos que les sucede, interpretando y constatando que fueron errores muy graves, e ignoran o no se enfocan en los aspectos positivos de la pareja. (Lago, Adriana y Arana, Fernan, 2010).

Como complemento de lo anterior Lamas (2014) afirma que las relaciones tóxicas, es un término que se puede comparar con relaciones disfuncionales, pues influyen de manera negativa

en la persona y su ambiente social a causa de la violencia tanto física como mental, lo cual genera dificultades a la hora de intentar mantener una vida agradable y segura.

Núñez (2016) confirma que una relación disfuncional puede tornarse tóxica a causa de la alta dependencia emocional presente en una de las dos personas dentro de la relación, uno de ellos realizara diferentes métodos, sin importar si estos lo perjudican o si este se convierte en un ser sumiso para complacer los deseos de la otra persona para que la relación no se termine.

Por lo tanto, en las relaciones de pareja se busca cumplir con las fantasías de amor y de pasión, pero cuando esto no se cumple, se generan diferentes estrategias para poder recobrar el amor, estrategias que como recurso pueden ser violentas, manipuladoras o dependientes, para lograr obtener ese amor a toda costa (Botero, 2016).

Es ahí cuando pueden aparecer los celos. Estos son un sentimiento que experimentan los sujetos, en una relación, cuando una de las partes sospecha que la persona a quién ama, siente amor o tiene un interés por otra persona que no es él/ella. Los celos pueden llegar a ser un factor tóxico dentro de las relaciones debido a que, según Vanegas, J (2011) “El celoso ve a los terceros como intrusos que quieren dañar la armonía de la pareja, y atribuye a su cónyuge la deslealtad de conceder espacios a otros que vienen a quebrantar la complementariedad del acuerdo inconsciente que los constituyó como pareja.” Es decir, la persona celosa se convierte en un perseguidor de la persona amada y así garantizar que dicha persona no esté sintiendo nada por otras personas.

El reto para estas personas es evitar un círculo vicioso de reacciones violentas, y entablar una buena comunicación, de lo contrario sentirán que convivir con la otra persona es algo insoportable (López, 2015). Las personas que están sometidas a estos tipos de situaciones dentro de la dinámica de pareja, son consideradas personas que están dentro de relaciones tóxicas, en

donde se les dificulta abandonar a la pareja, pues a pesar de que se sienten infelices, frustrados y con rabia de estar ahí, les parece mucho peor el no tener a esa pareja dentro de sus vidas, eso es lo que algunas teorías refieren como dependencia emocional (Farías, 2016).

5 Metodología

5.1 Enfoque: cualitativo

Por una parte, la investigación cualitativa permite la descripción del fenómeno desde la vivencia, desde la observación, y permite plasmar esa descripción de forma narrativa, en dónde sea la persona implicada quien explique lo hechos y experiencias que se viven en el fenómeno, desde allí poder basar el escrito, dónde soporte teóricamente lo que se descubra en las narraciones que se hagan; es importante saber que la investigación cualitativa nos permite encontrar categorías que ayuden con el buen desarrollo de la investigación, y que además genera unas hipótesis con tendencia a ser justificadas o no.

5.2 Nivel: Descriptivo

Para la investigación descriptiva, el objetivo es descubrir las características en común de un fenómeno en específico, utilizando criterios sistemáticos que permitan evidenciar estructuras o comportamientos para así obtener las singularidades que caracterizan al fenómeno estudiado (Sabino, 1996)

5.3 Método fenomenológico

Se realizó una investigación cualitativa basada en el método fenomenológico, pues es a partir de esta que se puede tener acceso a una exploración de la experiencia personal de cada individuo estudiado; teniendo en cuenta que el método fenomenológico consiste en evaluar los asuntos de la consciencia, determinar si son reales, ideales o imaginarios; y evaluarlos de manera tal, y describirlo tal cual, sin lanzar juicios de valor (Martinez, 1996).

Sandoval (2002) expone que la fenomenología se centra en la investigación sociológica por medio de la descripción y el análisis de los conceptos y razonamientos empleados por los

actores. De este modo, el interés gira, en la búsqueda de acceso a la esencia de ese conjunto de existenciales, para lo cual Spielberg, citado en Boyd (1993), plantea los siguientes siete pasos:

- Intuición: implica el desarrollo de los niveles de conciencia a través del ver y el escuchar.

- Análisis: Involucra la identificación de la estructura del fenómeno bajo estudio mediante una dialéctica (conversación/diálogo) entre el actor (participante /sujeto) y el investigador. Este conocimiento se genera a través de un proyecto conjunto en el cual interrogado e investigador, juntos, se comprometen a describir el fenómeno bajo estudio.

- Descripción: Quien escucha, explora su propia experiencia del fenómeno; el esclarecimiento comienza cuando el mismo es comunicado a través de la descripción.

- Observación de los modos de aparición del fenómeno.

- Exploración en la conciencia: El investigador reflexiona sobre las afinidades estructurales del fenómeno.

- Suspensión de las creencias (reducción fenomenológica): es lo que Rockwell (1986) llama “suspensión temporal del juicio”.

- Interpretación de los significados ocultos o encubiertos: este último paso se usa en la fenomenología hermenéutica para describir la experiencia vivida en una forma tal que pueda ser valorada para informar la práctica y la ciencia.

5.4 Población y muestra

Para nuestra investigación, Seleccionamos una muestra de 5 hombres con edades aproximadas entre los 20 y los 30 años, ya que a la hora de buscar participantes fueron pocos los que decidieron ser partícipes dentro de nuestra investigación. Teniendo en cuenta que son conscientes de que se encuentran en ese tipo de relaciones con el fin de realizar un análisis objetivo a cada una de estas vivencias.

5.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información

El proceso investigativo consistió en realizar, como herramienta de recolección de datos, una entrevista fenomenológica a profundidad, en la que las personas que participaron son hombres

5.6 Aspectos éticos del estudio

En cuanto a la confidencialidad, se busca que los colaboradores no se sientan en riesgo, de ninguna manera, por lo tanto se les asegurará total discreción, poniendo en conocimiento el código deontológico y ético del psicólogo, por eso se les asegura por medio de un consentimiento informado (Anexo 1) en el que se especifica que los datos personales de cada uno de los integrantes serán protegidos y sus nombres serán modificados para proteger su confidencialidad, pues en el código se estipula que el psicólogo solo puede ser eximido de sus deberes y derechos de su secreto profesional si existe un consentimiento expreso por parte de los participantes.

5.7 Procedimiento

Para realizar las entrevistas era necesario darle a conocer las condiciones y los fines con los que se realizan dichos procesos, con fines de garantizar la confidencialidad se hace firmar un consentimiento informado en donde se deja constancia de que sí se le informó del modo cómo se van a manejar los datos y demás; las entrevistas se iban programando a medida que el sujeto colaborador tenía disposición, y si era necesario profundizar más o realizar más preguntas, era necesario consultar nuevamente al sujeto; luego de haber realizado las entrevistas necesarias a cada uno de los participantes, se procedió a hacer la transcripción de las entrevistas, luego se identificaban las categorías de cada una de las entrevistas, con toda esa información, se continuó el proceso con la realización de una matriz de categorías, la cual buscaba sintetizar la información recolectada y hacer una depuración que permitiera el correcto análisis de los datos, basados en la teoría consultada, y comparando las similitudes entre los participantes.

5.8 Operacionalización de categorías previas

SIGNIFICADOS QUE SE CONSTRUYEN DENTRO DE LA RELACIÓN	Basado en tu experiencia actual, ¿Qué sería una relación de pareja?	
	¿Si tu vida fuera un libro, como se llamaría el capítulo de tu actual relación?	
	Si tu relación fuera una película, ¿Qué título le pondrías?	
	¿Qué te define a ti como hombre?	
	¿Cuál es el rol que debe tener el hombre en una relación?	
	Como hombre ¿sientes que debes ser tú el que maneje la relación?	
	¿Cómo crees que deberían ser los roles entre ambos?	
	¿Sientes que por ser hombre es incómodo hablar sobre problemas de pareja? ¿Por qué?	
EVOLUCIÓN DE SENTIMIENTOS	¿Cómo se conocieron tú y tu pareja?	
	¿Qué te gusto de ella?	
	¿Cómo estabas tú antes de esta relación?	
	¿Con que palabra describirías tu relación?	
	¿Cómo te sientes en esta relación?	
	¿Cómo crees que se siente ella?	
	¿Para qué entraste en esta relación?	
	¿Qué expectativas tenías tú cuando comenzaron esta relación?	
	¿Qué significa esa persona para ti?	
	¿Qué tan importante es esta relación para ti?	

	¿Cuál sería tu tipo de relación de pareja ideal?
	Para ti ¿Qué es el amor?
	Describe con una palabra que es el amor para ti
	¿Cómo le das amor a tu pareja y como te lo da a ti?
	¿Qué te hace feliz de ese amor?
	¿Que sientes estando con tu pareja?
	¿Qué miedos se han producido en ti durante esta relación?
	¿Qué has cambiado de ti durante esta relación?
	¿Considerarías que la idea de amor que tenías antes; cambio después de esta relación?
COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	¿Cómo te verías si no tuvieras esta relación?
	¿Para ti que es la soledad?
	¿Te sientes capaz de estar solo?
	¿Te gustaría estar solo?
	¿Cuáles son las razones por las cuales estas dentro de esta relación?
	¿Cómo se comportan cuando están tristes o enojados?
	¿Qué hace tu pareja después de discutir?
	¿Cómo resuelven sus problemas?
	¿Qué es lo que sientes o piensas cuando ocurren estas discusiones?
MOTIVACIONES DE PERMANENCIA DENTRO DE LA RELACIÓN	¿Por qué quisieras continuar en esa relación?
	¿Qué piensan tus familiares y amigos de tu pareja?
	¿Que causaría que esta relación no funcionase?
	¿Qué motivos tendrías para alejarte de esta relación?
	¿Qué motivos tendrías para quedarte dentro de esta relación?
	¿Cómo te verías si no tuvieras esta relación?
	¿Para ti que es la soledad?
	¿Te sientes capaz de estar solo?
	¿Te gustaría estar solo?
¿Cuáles son las razones por las cuales estas dentro de esta relación?	

6 Resultados

Posterior a las entrevistas realizadas a los 5 hombres que voluntariamente participaron de esta investigación, logramos identificar los factores en común más significativos relatados por cada uno de ellos:

Tabla 1

Experiencias dentro de una relación tóxica: citas de los entrevistados

Categoría previa	Categorías emergentes	Citas
Significados que se construyen dentro de relación	Participación en relación	“Porque soy la parte de la pareja, soy la otra mitad, soy la parte masculina de la pareja. Entonces estoy dentro de la pareja tengo que estar enterado de lo que pasa. Y si soy alguien importante para ayudar a solucionar algo pues si no, en ningún momento me siento incómodo (niega con la cabeza)” (E1) “para mí el rol de una relación debe ser como personas, un aporte de ambos, parte y parte” (E2) “Sí, debe de haber una igualdad, ambos pueden tomar decisiones, ambos deben de ser cariñosos, pues sí, es así; pues es más de mutuo acuerdo las cosas” (E3) “...aunque mi relación la manejo soy yo, yo soy el que crea las oportunidades para darnos amor, para perdonarnos, yo soy el busca ayuda, yo soy el que se queda callado y permite que cosas pasen”(E4)

	Percepción de la relación	<p>“Cuando en una relación las personas se irrespetan o no siguen las normas que se puedan implementar en ese momento dentro de la relación, ya deja de ser una relación sana” (E1). “insisto en una relación en la que, para serle sincero, creo que no da para más, no hay confianza, no hay respeto, (silencio) no hay bases” (E2) “Es que cuando estoy con ella, nos hacemos mucho daño, pero cuando estamos alejados, me hace falta” (E4)</p>
	Metáforas frente a su relación	<p>Pregunta: Si tu vida fuera un libro ¿cómo llamarías al capítulo de tu relación?:</p> <p>“El arte de amar” (E1) “Renacimiento” (E2)</p> <p>“Aprendizaje” (E3) “crónicas de una muerte anunciada” (E5)</p> <p>Pregunta: Si tu relación fuera una película, ¿qué título le pondrías?:</p> <p>“A prueba de fuego” (E1) “Tragicomedia en segundos” (E2) “La vida es bella” (E4) “The future” (E5)</p>
	Rol y significación de ser hombre en la relación	<p>(Mueve los hombros) “Un Complemento, complemento de la mujer, complementarla en todo, apoyarla en sus decisiones, en sus actos, no juzgar obviamente somos diferente muy diferentes, y pues así es como nos complementamos, es lo que se quiere y se necesita para apoyarnos. Pues no sería una regla en general decir que es el hombre el que tiene que llevar el control o la mujer, de hecho generalmente en nuestras costumbres es la mujer quien lleva ese control. Pero pienso que debe ser compartido todas las decisiones, todas las cosas que conllevan en una relación, lo que es el manejo económico, la crianza de sus hijos debe ser compartida, no tanto como ejercer una autoridad sobre la otra persona. Que hay circunstancias que llevan a que una sea más organizada que la otra entonces que esa aplicaría para algo económico, se le daría más a quien es más organizado. Ya eso sería manejado bajo un acuerdo más no por una</p>

imposición.”(E1) “mis actos, mis pensamientos, mi esencia, eso me define a mí como hombre. para mí el rol en una relación no está basada en si es una figura masculina o femenina, para mí el rol de una relación debe ser como personas, de ambos, parte y parte, deben ser roles iguales, un rol de comprensión; yo debo adoptar un rol sano, al igual que mi pareja, debemos estar apuntando en la misma dirección; no ser iguales, porque todos sabemos que positivo y positivo da negativo, entonces no debemos ser iguales, pero sí apuntar en la misma dirección, o sea, no es el hecho de que vos sos hombre, trabajo y comida y porque vos sos mujer trapeas y cocinas, no, parte y parte, equidad. soy hombre y lloro como una nena, como hombre”(E2) "yo era el papá de ella", Yo era el que daba, el que siempre estaba dispuesto a perdonar, yo siempre estuve... yo creo que la función de un hombre principalmente es brindar a su pareja seguridad, es un hombre, sea una pareja con otro hombre, con otra mujer, es eso, es que tu pareja se sienta segura, que sienta que si está enferma o si es para estar ahí, está bien vos estas ahí, si se quedó sin trabajo vos estas ahí, si tiene miedo vos estas ahí, ese es el rol mío como pareja, es brindarle a mi pareja seguridad". "aunque mi relación al manejo soy yo, yo soy el que crea las oportunidades para darnos amor, para perdonarnos, yo soy el busca ayuda, yo soy el que se queda callado y permite que cosas pasen, pero una relación no, no la debe manejar una sola persona, eso está destinado a fallar". (E4) "Me parece que debo ser el soporte de ella, (silencio) brindarle amor, seguridad, (silencio) ya". "(segundos de silencio) No pues (silencio) yo siempre he pensado que la mujer hace al hombre, y uno saber que uno llega al hogar y saber "que hay una mujer que lo ama a uno, te quiere cuidar, quiere seguir adelante contigo" me parece que eso es algo muy lindo de una relación".(E5)

Significación positiva del amor "ya cuando llegamos a esta edad pues aprendemos que las relaciones, para que no fracasen, se debe saber escoger"(E1) "...yo debo adoptar un rol sano, al igual que mi pareja"(E2) "El amor es como sentir atracción por alguien, no solo físico si no compartir gustos; es alegría, es ser detallista, acompañándola en los momentos difíciles"(E3) "Es crecer, es querer compartir todas las cosas

Evolución de sentimientos	Cambio de sentimientos positivos en negativos	<p>buenas que tienes a pesar de los defectos que puedas tener”(E4) “He pensado que ella marcó un antes y un después, yo era muy inmaduro, yo... yo... pues, toda la gente me decía que era inmaduro para la edad que tenía, en cambio con ella, ya sí...” (E5)</p> <p>“El sentimiento si se empieza a perder (Exaltación) con esa persona porque va pasando de lo más emotivo o mejor se va transformando de positivo a negativo“. (E1) “Miedo a que nos lastimemos el uno al otro;- miedo de formar como que una vida y una familia juntos, es eso, de que si sea lo correcto.”(E3) “pero no hay otra manera de estar en ese tipo de relaciones. Ella es el sueño que yo tuve en toda mi infancia y que se me volvió una pesadilla.” (E4)</p>
	Cambio de la imagen de la pareja	<p>“... entonces ya lo que le gustaba a esa persona a mí me empieza a disgustar, ya no va a ver tolerancia se pierde la tolerancia.”(E1) “Lo que me pesa bastante es yo haberla visto mal y darle la mano y ella verme a mi mal y darme la espalda” (E2) “es como, ella es el sueño que yo tuve en toda mi infancia y que se me volvió una pesadilla,” (E4)</p>
	Cambio de la percepción de sí mismo	<p>“Lo que más inconforme me tiene de esto es que cuando ella y yo nos conocimos yo tenía una vida sana, cero tristezas, nada fuera de lo normal, ahora estoy demasiado dañado... Al ver que fui capaz de pegarle a una mujer fui basura social, estorbo, me lo decía: “estorbo”, Yo me sentía nadie”. (E2)</p> <p>“¿Qué he cambiado de mí?, Mi seguridad, yo antes era muy inseguro, pero ya no, ya soy menos que antes”. (E3)</p>

“Antes estaba muy bien, estaba trabajando, recién había comprado una moto, estaba tranquilo por estar solo. Ahora siento mi autoestima demasiado, vuelta nada, me siento inseguro, me siento más insatisfecho, constantemente estoy más triste pues... me he vuelto muy violento, demasiado violento, inseguro de mí mismo, esas cosas han cambiado.... (E4)

“yo era muy inmaduro, yo... yo... pues, toda la gente me decía que era inmaduro para la edad que tenía, en cambio con ella, ya sí... sé cuándo reírme, sé cuándo hablar, sé cuándo expresarme en el sentido que en cualquier momento yo me reía por cualquier bobada, entonces la gente como que veía eso como mucha inmadurez, ya me expreso mejor, ya me parece que es ser más consciente por mi futuro, qué es lo que quiero ser, a qué es lo que quiero llegar a ser”. (E5)

Comunicación y solución de conflictos Formas de afrontar los conflictos

“Pero yo creo que, que todos tenemos un mecanismo de autodefensa natural, y yo siempre voy a buscar ponerme en el papel de víctima. Por lo general yo suelo ser muy explosivo, y me conozco y por eso cuando tengo mucha rabia me paro y me retiro” (E2)

“... digamos que nos dejamos de hablar“(E3)

“(respira hondo y su mirada refleja dolor) yo he intentado suicidarme 3 o cuatro veces o más.” (E4)

“Intento hablar con ella cuando está molesta, pero para evitar problemas, todo... prefiero no hacerlo porque he pensado que si uno está en una relación, pues me parece que uno se debe enfocar en esa relación.”(E5)

	Comunicación dentro de la relación	<p>“Cuando la pareja está en buenos términos el dialogo es fundamental pero si no lo hay es más complicado cada uno tratando de solucionar sus cosas es más complicado incluso esa fue una de las causas por las que se apagó la relación” (E1) “pero teniendo siempre presente que aunque la verdad duele, la mentira mata, cuando nos decíamos verdades fuertes por no ocultarnos nada, nos dábamos amor”.(E2) “Cuando no hablamos, el problema como que se queda ahí y en cualquier momento pasa como que la discusión; sino lo hablamos, pasa. Igual las cosas quedan pues, ahí; como que seguimos así” (E3)</p>
Motivación de permanencia dentro de relación	Influencia familiar	<p>“Educación tradicional”, ¡grábate eso! Una madre católica, un papá sumiso que simplemente para no tener problemas con mi mamá hacía todo lo que ella decía. Entonces no debemos ser iguales, pero sí apuntar en la misma dirección”, (E2 “Yo no tengo familia, crecí en una familia donde yo siempre estuve solo, mi mamá no me permitía tener amigos, porque me dañaban los juguetes, entonces tenía un montón de juguetes para jugar solo y crecí solo” (E4) “con mi familia o con mis papás, siempre es un poco duro ¿Por qué? Porque para mis papás, mi hermana es mejor, y yo, me dicen que no sirvo, cosas así, me dicen cosas así, y eso me coloca a mí triste” (E5)</p>
	Paternidad	<p>“en el sentido en que ya llega mi hija a nuestras vidas, es un paso que se da frente a otras cosas que tenía en la vida” (E1) “Investigador: ¿Qué es lo más importante para</p>

	<p>ti en esta relación? E: mi hija, Obvio” (E2)</p> <p>“yo era el papá de ella, yo era la persona que se levantaba todos los días y le preparaba el desayuno mientras ella se bañaba, organizaba la casa, le dejaba el desayuno en la cama”(E4)</p>
<p>Temor a la soledad</p>	<p>“Es una barrera que uno lleva cuando cree que se queda solo y no puede continuar” (E1) “No estar con nadie, es no tener con quien hablar, a quien compartirle las cosas, los pensamientos” (E3) “Son esos vacíos con los que vos creces, y después se vuelven huecos que vos intentas llenar una y otra vez, pero no los logras llenar por que los tienes que llenar vos mismo, y para llenarlo tienes que estar solo y no quieres estar solo; es horrible, la soledad es, no sé, es un parasito que va creciendo” (E4) “Nadie te apoya, estás solo en la vida, no tanto solo en la vida, pero... no tienes tantas personas que te rodean a que te apoyen, a que te digan qué es lo bueno, qué es lo malo.” (E5)</p>
<p>Dependencia emocional</p>	<p>“investigador: Porque continúas en esa relación si sabes que es toxica, Que te hace estar ahí E: Por la dependencia...” (E1) “Yo considero que estoy con ella por apego, miedo al cambio, debilidad, por mi educación tradicional” (E2) “Es como una persona con la que me entiendo</p> <p>con la que me gustaría pasar mi vida, el resto de mi vida, con nadie más”(E3) “He tenido miedo a seguir dependiendo de ella, he tenido miedo a no depender de ella, mi miedo a estar sin ella, miedo a estar con ella” (E4)</p> <p>“Investigador: ¿Tú estás atado a ella? E: En</p>

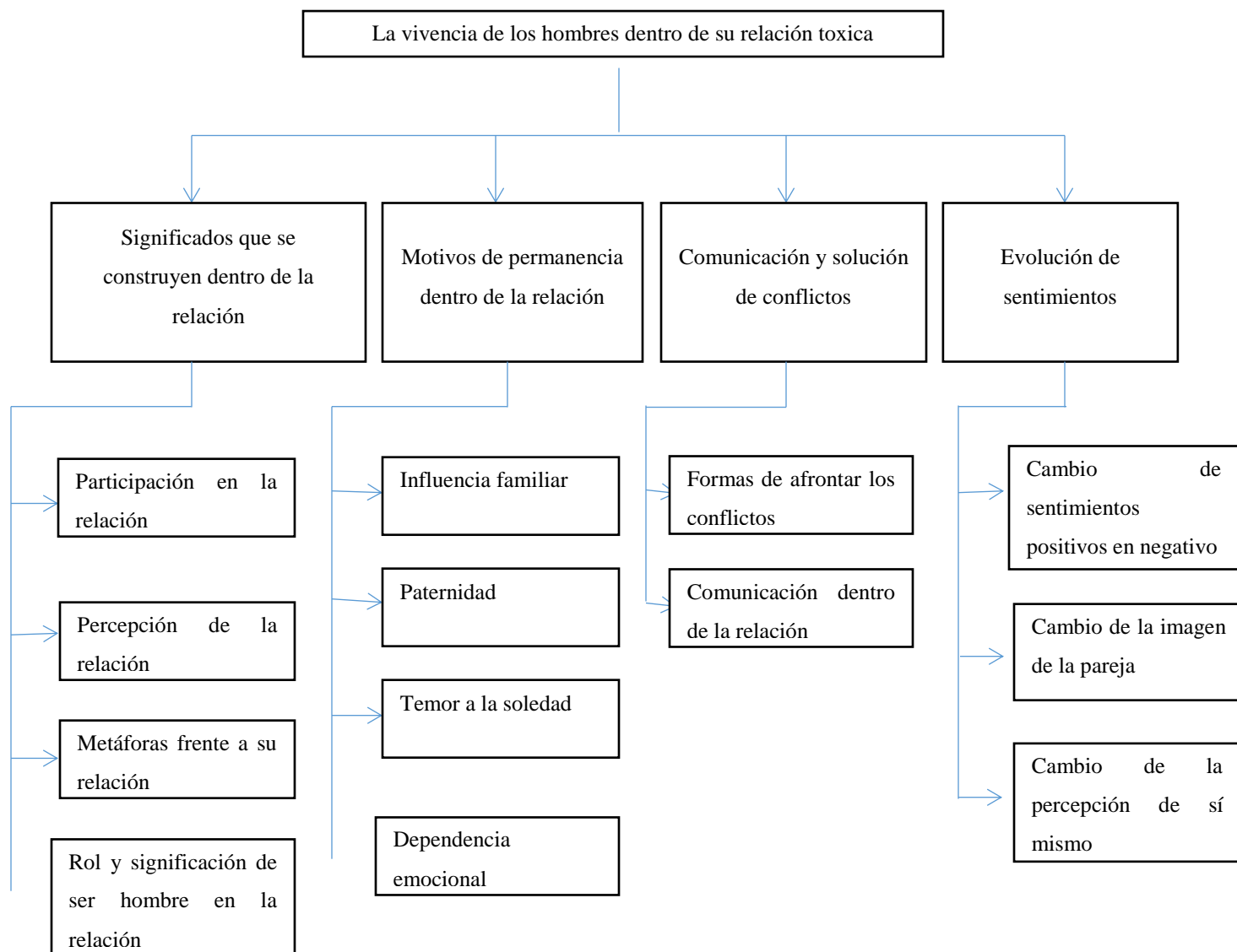
cierto punto, sí..." (E5)

Nota: E= Entrevistado

7 Discusión

En este apartado nos vamos a permitir de acuerdo al objetivo general, realizar una descripción de la vivencia de los hombres dentro de su relación toxica, tomando como base la fenomenología.

A continuación se muestra un mapa categorial que permite identificar los elementos relevantes de la vivencia de estos hombres:





7.1 SIGNIFICADOS QUE SE CONSTRUYEN DENTRO DE LA RELACIÓN

7.1.1 Participación en la relación: “Ella es la madre de mi hija, y debo luchar por tener el hogar con ella, al final es la mamá y es quien debe criarla, y yo debo estar ahí” (E2) “Cuando no estaba con ella, le prestaba más atención a la U, ahora ella me pide mucho tiempo, y yo se lo dedico porque es mi novia y no quiero perderla”(E3) ; “siempre estar con ella, brindándole todo, que si esta triste, estar con ella, que si le falta algo, brindárselo podérselo brindar, tanto sentimental (...) ella me da amor celándome, manipulando mi vida, quitándome mi individualidad supongo yo, esa es la manera en la que ella expresa que me... ella no es una persona detallista ni... no así (...) Es que cuando estoy con ella, nos hacemos mucho daño, pero cuando estamos alejados, me hace falta” (E4)

Se identifica que en el discurso de los entrevistados prima un sentimiento de lucha y dedicación dentro de la relación debido a la constante idealización de pérdida que surge a través de la manipulación que se presenta por parte de la pareja.

7.1.2 Percepción de la relación: “ya cuando llegamos a esta edad pues aprendemos que las relaciones, para que no fracasen, se debe saber escoger” (E1) “...yo debo adoptar un rol sano, al igual que mi pareja” (E2) “El amor es como sentir atracción por alguien, no solo físico si no compartir gustos; es alegría, es ser detallista , acompañándola en los momentos difíciles” (E3) “El amor es crecer, es querer compartir todas las cosas buenas que tienes a pesar de los defectos que puedas tener” (E4) “He pensado que ella marcó un antes y un después, yo era muy

inmaduro, yo... yo... pues, toda la gente me decía que era inmaduro para la edad que tenía, en cambio con ella, ya sí...”(E5)

Los entrevistados permiten apreciar que dentro de su relación, mantienen una definición del amor direccionada hacia el apoyo, la compañía, el aprendizaje y la incondicionalidad con su pareja.

7.1.3 Metáforas: Pregunta: Si tu vida fuera un libro ¿cómo llamarías al capítulo de tu relación?: “El arte de amar” (E1) “Renacimiento” (E2) “Aprendizaje” (E3) “crónicas de una muerte anunciada” (E5)

Pregunta: Si tu relación fuera una película, ¿qué título le pondrías?: “A prueba de fuego” (E1) “Tragicomedia en segundos” (E2) “La vida es bella” (E4) “The future” (E5)

Los colaboradores evidencian mediante sus metáforas dos posiciones frente a sus relaciones, una de estas resalta el aprendizaje y lucha que se presenta con su pareja; por el contrario, la otra postura devela una visión trágica con respecto a su relación.

7.1.4 Rol y significación de ser hombre: “No, no sé, no tengo un rol, ¿así como definido? (Silencio) Que uno diga que debe ser el hombre o debe ser la mujer...” (E2) “para mí el rol de una relación debe ser como personas, de ambos, parte y parte, deben ser roles iguales, un rol de comprensión; yo debo adoptar un rol sano al igual que mi pareja “(E3) “la función de un hombre principalmente es brindar a su pareja seguridad, es un hombre, sea una pareja con otro hombre, con otra mujer, es eso” (E4) “Pues me parece que en esos momentos (silencio) como más malos, más en esos momentos que se sienta sola me parece que debo estar ahí apoyándola,

brindándole seguridad en el sentido de, tu puedes, decirle todo lo que eres capaz, todo lo que puedes hacer” (E5)

Según las citas de los participantes, se identifica que no hay prevalencia por un rol definido dentro de la relación, pues asienten que la igualdad y la comprensión deben estar presentes dentro de la dinámica de la pareja; sin embargo, se aprecia que estos hombre se conciben a sí mismos como proveedores de apoyo y protección en su relación lo que representa cierta contradicción en su discurso.

7.2 MOTIVACIÓN DE PERMANENCIA EN LA RELACIÓN

7.2.1 Influencia familiar: “Educación tradicional”, ¡grábate eso! Una madre católica, un papá sumiso que simplemente para no tener problemas con mi mamá hacía todo lo que ella decía. Entonces no debemos ser iguales, pero sí apuntar en la misma dirección” (E2) “Yo no tengo familia, crecí en una familia donde yo siempre estuve solo, mi mamá no me permitía tener amigos, porque me dañaban los juguetes, entonces tenía un montón de juguetes para jugar solo y crecí solo, entonces no sé qué es una familia, no tengo ni idea de que es una familia, no sé qué es llegar a ese hogar que llaman. Con ella hubo momentos en que pensé sentirlo, y esos momentos valen la pena”(E4), “A mí todo lo que tenga que ver con mi familia o con mis papás, siempre es un poco duro; Pero en esas circunstancias, ella me ayuda mucho en ese sentido porque me dice que nos tenemos mutuamente, pronto nos vamos a ir a vivir juntos, no les pares bolas, es porque la circunstancia ameritó que te dijeran eso, pero también me dice que eso no se le debe decir a los hijos, y me ayuda mucho a subir el ánimo”(E5)

En el dialogo de los participantes, datan sobre el dolor o el daño que la dinámica familiar ha incidido en ellos, creando así sentimientos de tristeza y soledad. A su vez, relatan cómo su pareja ha sido un consuelo y apoyo frente a esa situación

7.2.2 Paternidad: investigador: “¿Qué es lo más importante para ti en esta relación?-E2: mi hija, obvio”. “Investigador: ¿Qué tan importante es esta relación para ti?- E1: en el sentido en que ya llega mi hija a nuestras vidas, es un paso que se da frente a otras cosas que tenía en la vida, yo creo que la llegada de mi hija ha sido uno de los momentos más felices que he tenido en la vida, y lo sigue siendo”.

Es posible determinar que los hijos son un motivante para la permanencia dentro de la relación en el caso de los dos participantes anteriores.

7.2.3 Temor a la soledad: “Quedar solo precisamente, quedar solo, a no poder enfrentar la vida solo sin esa persona” (E1) “...vos sabes que estás llevando algo que te está destruyendo pero no sabes que es peor, es eso, vos sabes que es algo que te destruye, que te hace daño, que no debería de tener más espacio en tu vida, pero lo tiene (...) Investigador: ¿te sientes capaz de estar solo?: uno es capaz de estar solo, solo que uno no quiere... no quiero estar solo, estoy cansado de estar solo”(E4) “Investigador: ¿Que miedos has experimentado en esta relación?: es que me parece que, que me ha terminado mucho y eso me genera como unos miedos, porque... porque pienso... si eso es lo que me dice que tanto me ama, tanto me quiere... ¿Por qué me termina?” (E5)

Se puede identificar en los entrevistados la preferencia y el deseo por la compañía; de este modo, la soledad es asumida como destrucción y miedo.

7.2.4 Dependencia emocional: “Investigador: ¿Porque continúas en esa relación?- Entrevistado 1: básicamente es la dependencia tanto económica como emocional”. “Investigador: ¿consideras que tú estás por amor?-Entrevistado 2: Yo considero que estoy con ella por apego, miedo al cambio”. “Investigador: ¿Qué miedos has experimentado con esta relación?- Entrevistado 4: He tenido miedo a seguir dependiendo de ella, he tenido miedo a no depender de ella, mi miedo a estar sin ella, miedo a estar con ella” “E 5: En cierto punto me siento atado a ella, pienso que siento un amor muy grande hacia ella”

A partir de la vivencia de los participantes, se contempla que el miedo tiene gran confluencia con la dependencia, pues según lo expresado por ellos, no hay una apropiación de sí mismo frente a la soledad.

7.3 COMUNICACIÓN Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

7.3.1 Formas de afrontar los conflictos: “Pero yo creo que, que todos tenemos un mecanismo de autodefensa natural, y yo siempre voy a buscar ponerme en el papel de víctima. Por lo general yo suelo ser muy explosivo, y me conozco y por eso cuando tengo mucha rabia me paro y me retiro” (E2) “... digamos que nos dejamos de hablar” (E3) “(respira hondo y su mirada refleja dolor) yo he intentado suicidarme 3 o cuatro veces o más.” (E4) “Intento hablar con ella cuando está molesta, pero para evitar problemas, todo... prefiero no hacerlo porque he pensado que si uno está en una relación, pues me parece que uno se debe enfocar en esa relación” (E5)

Lo anterior evidencia que los participantes tienden a adoptar una forma de afrontar los conflictos de manera evitativa, es decir, son personas que expresan preferir evitar problemas con su pareja, por otra parte buscan apoyarse en la comunicación, sin embargo se les dificulta; finalmente se identifica que tienden a ponerse en el papel de víctima.

7.3.2 Comunicación dentro de la relación: “Cuando la pareja está en buenos términos el dialogo es fundamental pero si no lo hay es más complicado cada uno tratando de solucionar sus cosas es más complicado incluso esa fue una de las causas por las que se apagó la relación” (E1) “pero teniendo siempre presente que aunque la verdad duele, la mentira mata, cuando nos decíamos verdades fuertes por no ocultarnos nada, nos dábamos amor”.(E2) “Cuando no hablamos, el problema como que se queda ahí y en cualquier momento pasa como que la discusión; sino lo hablamos, pasa. Igual las cosas quedan pues, ahí; como que seguimos así” (E3)

En las relaciones tóxicas que vivenciaron nuestros participantes se pudo observar que la comunicación es un factor que se les dificulta, pues tienden a evitar el diálogo y dejar la situación sin resolver.

7.4 EVOLUCIÓN DE SENTIMIENTOS

7.4.1 Cambio de pensamiento positivo a negativo: “No se siente en el apoyo de la otra persona o no se le pone el esfuerzo que debería ser. El sentimiento si se empieza a perder (Exaltación,) con esa persona porque va pasando de lo más emotivo o mejor se va transformando de positivo a negativo” (E1) “me refiero a que quiero estar con una persona con la que no me siento bien al lado de ella (cierra la mano fuertemente en forma de puño y la abre lentamente mientras respira profundo). Me deprimía, dejaba de comer...” (E2)

Las personas entrevistadas expresaron haber tenido un cambio de pensamiento a medida que vivenciaban su relación, manifiestan haber tenido una pérdida en la intensidad del sentimiento hacia su pareja, manteniendo la necesidad de estar con esa persona, aunque no se sientan bien.

7.4.2 Cambio de la imagen de la pareja: “... entonces ya lo que le gustaba a esa persona a mí me empieza a disgustar, ya no va a ver tolerancia se pierde la tolerancia.”(E1) “Lo que me pesa bastante es yo haberla visto mal y darle la mano y ella verme a mi mal y darme la espalda” (E2) “es como, ella es el sueño que yo tuve en toda mi infancia y que se me volvió una pesadilla,” (E4)

Los hombres expresaron haber tenido un cambio en la imagen de la pareja desde la primera vez que se vieron hasta este punto, principalmente de un cambio negativo, afirman que con el transcurrir del tiempo en la relación, la imagen de su pareja se fue modificando más a lo que les disgusta de una persona. Las expectativas que tenían de sus parejas se iba desvaneciendo.

7.4.3 Cambio de la percepción de sí mismo: “Lo que más inconforme me tiene de esto es que cuando ella y yo nos conocimos yo tenía una vida sana, cero tristezas, nada fuera de lo normal, ahora estoy demasiado dañado... Al ver que fui capaz de pegarle a una mujer fui basura social, estorbo, me lo decía: “estorbo”, Yo me sentía nadie”. (E2) “¿Qué he cambiado de mí?, Mi seguridad”. (E3) Antes estaba muy bien, estaba trabajando, recién había comprado una moto, estaba tranquilo por estar solo. Ahora siento mi autoestima demasiado, vuelta nada, me siento inseguro, me siento más insatisfecho, constantemente estoy más triste pues... me he vuelto muy violento, demasiado violento, inseguro de mí mismo, esas cosas han cambiado.... (E4).

Los participantes relatan el haberse sentido en un estado pleno antes de conocer a su pareja. Sin embargo sienten que durante esta relación sus miedos e inseguridades aumentaron

8 CONCLUSION

Como conclusión, encontramos varios factores en común de permanencia dentro de la relación que tuvieron los entrevistados entre sí, uno de esos factores fue su ambiente familiar, pues es posible identificar a partir de sus vivencias, que estuvieron inmersos dentro de un ambiente conflictivo, causando en ellos sentimientos de inferioridad, tristeza y creando vacíos en ellos, lo cual ha permitido que encuentren en sus parejas un consuelo frente al sentimiento de falta, Ruíz (2001), menciona que las relaciones de pareja se ven influidas por la historia personal de cada individuo, por su sistema familiar y por la cultura en la que se encuentra inmerso.

Otra característica que comparten los entrevistados son su forma de comunicarse y actuar dentro de la relación, quienes recurren a comportamientos evitativos y adoptando una posición de víctima con su pareja. Según Echeburúa y Montalvo (2012) describen la falta de comunicación con el otro y la victimización por parte de uno de los miembros de la relación como violencia de pareja.

Por otra parte es posible identificar que al existir un constante miedo hacia la pérdida, la manipulación por parte de sus parejas crea en ellos la necesidad de luchar por la permanencia de la relación, y a partir de ello adquirir aprendizajes, tanto en su vida personal como en su vida sentimental. Lo anterior se complementa con lo mencionado por Farías (2016) sobre las personas que están dentro de una relación tóxica, quienes consideran doloroso el no tener a esa persona dentro de sus vidas.

Como se enuncio anteriormente, estos hombres se sienten vulnerables ante la soledad, lo cual genera un constante miedo; dicho miedo es lo convierte una relación disfuncional en una relación tóxica por la aparición de la dependencia (Nuñez, 2016). Por lo tanto es otro factor que se repite en los hombres entrevistados.

Adicionalmente, es importante hacer mención de otros factores encontrados durante la investigación, entre ellos se observa la visión de amor que cada uno tiene, en donde aun estando dentro de una relación que ellos conciben como trágica, mantienen un concepto de amor similar a la definición que menciona Walter Riso, quien dicta que el amor sano siempre tiene que apuntar al crecimiento personal y evitar que la dignidad de las personas se vea afectada. (Quintero, 2013)

A su vez, aunque no fue una característica presentada por todos los participantes, para dos de los entrevistados el ser padre se convierte en una gran motivación para permanecer dentro de su relación.

Finalmente, teniendo en cuenta todo lo expuesto con antelación, es posible reconocer en los entrevistados que aspectos como el sentir dolor frente a la soledad, el depender de la pareja y permitir la denigración de la dignidad, crea una alienación con su pareja, por lo tanto pierden su sí mismo, ya que se ven mediante las expectativas y deseos de la otra persona y no por sí mismos; frente a esto Fromm afirma que en los vínculos amorosos, el ser humano tiene conciencia de su soledad, lo que lo hace sentir desesperado y atrapado en su existencia, y como consecuencia hace que quiera encontrar una salida de esta soledad para poder sentirse completo (Fromm, 1957).

9 Recomendaciones

Al realizar éste trabajo, encontramos información que necesita ser profundizada, y/o estudiada desde otras perspectivas, información que no pudo ser abordada de manera profunda debido a las condiciones en las que se realizó el proceso de investigación, que además de contar con muy poco tiempo, la cantidad de participantes fue reducida.

Se recomienda utilizar instrumentos para medir diferentes aspectos relacionados con el tema de relaciones tóxicas, aspectos relacionados con la personalidad, la forma de pensar y formas de asumir el contexto.

Es importante abordar este tema desde otras corrientes psicológicas, las cuales favorecerían la pertinencia de la investigación, ya que esto alimentaría el ítem de resultados y discusión.

Es recomendable considerar una muestra más grande de hombres en esta condición, para poder llegar a la instancia de saturación, y de esta manera tener una investigación con menos margen de error

10 Referencias

Anzar, A. C (2016). *Primer coloquio interinstitucional de programas de doctorado en ciencias sociales y humanas*. Universidad de Colima, P. 72-101

Arnandis, C. S. (2016). *Dependencia emocional y terapia Gestalt*. Recuperado de <http://www.gestalt-terapia.es/la-dependencia-emocional/>

Becerril, D. R. (2001) *Relaciones de pareja*. Recuperado de: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Pu0wBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA49&dq=relaciones+de+pareja&ots=aMXfySjP5C&sig=6KKDImJM8s6jbfFB_SV5dzg3mrY#v=onepage&q=relaciones%20de%20pareja&f=false

Botero, M. O. (2016). *Una mirada sistémica a la violencia de pareja: dinámica relacional, ¿configuradora del ciclo de violencia conyugal?*

Castello, J, (s.f). *Análisis del concepto "dependencia emocional"*. Recuperado de: http://www.robertexto.com/archivo8/depend_emocio.htm

Canal, O,M y Carillo, D,J. (2013) *análisis de las relaciones de pareja de los estudiantes de la universidad de pamplona*. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuario/Documents/Mario%20Documents%20OwO/Imagenes/universidad%20Pamplona.pdf>

Caudillo, C. Y Cerna, M. (2007). *Sexualidad y vida humana*. México: Editorial Universidad Iberoamericana

Eguiluz, L. (2007). *Entendiendo a la pareja*. México: Editorial Pax

Eljagh, S; De Castro, A; García, G; (2012). *Proceso experiencial: comprendiendo al ser humano en primera persona*. *Psicología desde el Caribe*, 385-420.

Facio, Alicia, Resett, Santiago, Micocci, Fabiana, Mistrorigo, Clara y Di Lisia, Eugenia María (2006). *Relaciones interpersonales y problemas emocionales y de conducta en adolescentes de 17-18 años*. XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Farías, C. (2016). *Dependencia emocional en el vínculo de la pareja*. Universidad de la república.

Fernández, A.A. y Fuertes, A. (2005). *Violencia sexual en las relaciones de pareja de los jóvenes*. *Sexología Integral*, 126-132. Recuperado de:
http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/42705061/ijchp-181.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1493167895&Signature=zc5dxLPdkt1Ui4ucO%2BssCpYlgCc%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DEvaluacion_de_la_violencia_en_las_relaci.pdf

Freedner, N., Freed, L.H., Yang, W. y Austin, B. (2002). *Dating violence among gay, lesbian, and bisexual adolescents: Results from a community survey*. *Journal Adolescent Health*.
Recuperado de: [http://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(02\)00407-X/abstract](http://www.jahonline.org/article/S1054-139X(02)00407-X/abstract)

Fromm, E. (2000). *El arte de amar*. Recuperado de: <https://www.angelred.com/biblioteca/erich-fromm-el-arte-de-amar.pdf>

Garay, F. R. Carrasco, M. A. Amor, P. J. y Gonzales, M. A. L. (2015). *Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica*. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). España.

Gidycz, C.A., Warkentin, J.B. y Orchowski, L.M. (2007). *Predictors of perpetration of verbal, pshysical, and sexual violence: A prospective analysis of college men*. *Psychology of Men & Masculinity*, 79-94. Recuperado de:
<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=2007-06097-002>

Gómez, A.m. Godoy, G. García, D. Sarmiento, F. E. L. (2009) *Amor y violencia, otro coctel neuropatológico en el siglo XXI*. Salud Uninorte

González, G,G (S.f). *programa de educación emocional para la prevención de la violencia de género en las relaciones adolescentes*. Recuperado de :
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/6811/1/TFG-L653.pdf>

González, M. (2009). *Violencia en las relaciones de noviazgo entre jóvenes y adolescentes de la comunidad de Madrid*. Madrid. Recuperado de:
<http://eprints.sim.ucm.es/8435/1/T30765.pdf>

Guel, E. B. (2014). *Estilos de apego y amor en mujeres y hombres con relaciones violentas de pareja*. (Tesis, Universidad autónoma del estado de México)

Hird, M.J. (2000). *An empirical study of adolescent dating aggression in the U.K.* *Journal of Adolescence*, 69-78. Recuperado de:

<http://c22threespeckyzealous.wikispaces.com/file/view/sss.pdf>

Jackson, S.M., Cram, F. y Seymour, F.W. (2000). *Violence and sexual coercion in high school students' dating relationships.* *Journal of Family Violence*, 23-36. Recuperado de:

<https://link.springer.com/article/10.1023%2FA%3A1007545302987?LI=true>

Lago, A y Arana, F (2010). *LAS RELACIONES DE PAREJA HOY.* II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de:

<https://www.academica.org/000-031/206.pdf>

Lamas, M. L. (2014). *“Las relaciones tóxicas en el espacio de la Alta Exclusión Social”*.

Recuperado de: <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/16469/TFG14-TS-LACHA-68248.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mansilla, F. (2002). Codependencia y psicoterapia interpersonal. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 9-19. Recuperado de:

<http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n81/n81a02.pdf>

MARTÍNEZ, M. (1996) *Comportamiento Humano. Nuevos Métodos de investigación.* Ed.

Trillas: México. SEGUNDA PARTE. MÉTODOS ESTRUCTURALES. Cap. 8. El Método fenomenológico Pp.167-188. Recuperado de:

<http://investigacionpsigestaltintegral.blogspot.com.co/2015/10/el-metodo-fenomenologico-en.html>

Melgar, P; Valls, R. (2010). *Estar enamorada de la persona que me maltrata”: socialización en las relaciones afectivas y sexuales de las mujeres víctimas de violencia de género.*

Recuperado de : <http://dugi->

doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/11012/EstarEnamorada.pdf?sequence=1

Molina, X. (2016). *23 señales de que tienes una “relación tóxica” de pareja.* Recuperado de:

[https://psicologiaymente.net/pareja/senales-relacion-tóxica](https://psicologiaymente.net/pareja/senales-relacion-toxica)

Núñez Alvarado, P. G. (2016). *La Dependencia Emocional y su relación con la Funcionalidad Familiar* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Psicología Clínica).

Ortega, I. Echeburúa, E. y Corral, P. (2008). *Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión.* Recuperado de:

<https://www.uv.mx/cendhiu/files/2012/09/VARIABLESPsic.manoella.pdf>

Porto, J. P y Gardey, A (2015) *definición de vivencia* Recuperado de:

<https://definicion.de/vivencia/>

Restrepo, M. Q (2013) *El amor que explica Walter Riso* Recuperado de:

http://www.elcolombiano.com/historico/el_amor_que_explica_walter_riso-JYec_261967

Riso, Walter. (2013). *Enamorados o Esclavizados.* Argentina: Océano.

Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española, edición tricentenario, recuperado de: <http://www.rae.es/>

Rosal, R. (2014). *CREENCIAS IRRACIONALES EN PERSONAS CON RELACIÓN DE PAREJA*. Quetzaltenango. Recuperado de:

<https://www.dropbox.com/home/Trabajo%20de%20Grado%203/Investigaciones%20Relevantes?preview=ideas+irracionales+en+relaciones+de+pareja+.pdf>

Rivera-Rivera, L., Allen, B., Rodríguez-Ortega, G., Chávez-Ayala, R. y Lazcano-Ponce, E.

(2006). *Violencia durante el noviazgo, depresión y conductas de riesgo en estudiantes femeninas (12 - 24 años)*. Salud pública de México, 288-296. Recuperado de:

<http://convivejoven.semsys.itesi.edu.mx/cargas/Articulos/VIOLENCIA%20EN%20EL%20NOVIAZGO%20Y%20DEPRESION.pdf>

Ruiz, D. (2001). *Educación y familia*. Revista de educación. N.325. Recuperado de: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Pu0wBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA49&dq=relaciones+de+pareja&ots=aMXfySjP5C&sig=6KKDIImJM8s6jbfFB_SV5dzg3mrY#v=onepage&q=relaciones%20de%20pareja&f=false

Sabino, C. A. (1992). El proceso de investigación. Recuperado de:

<https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35032164/55-sabino-pp1-92.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1517524650&Signature=uT3S%2BC6ZJzEwTWGpp0Z5G0%2Fh5qk%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D55-sabino-pp1-92.pdf>

Sandoval, C. (2002). Investigación cualitativa. ARFO Editores e Impresores Ltda. Colombia.

Recuperado de: https://es.scribd.com/doc/12839590/Inv-Cualitativa-Carlos-Sandoval#fullscreen&from_embed

Schumacher, J.A. y Slep, A.M. (2004). *Attitudes and dating aggression: A cognitive dissonance*

approach. Prevention Science, 231-243. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/Amy_Slep/publication/8161540_Attitudes_and_Dating_Aggression_A_Cognitive_Dissonance_Approach/links/0deec538895f1d9f05000000.pdf

Shook, N.J., Gerrity, D.A., Jurich, J. y Segrist, A.E. (2000). *Courtship Violence Among College*

Students: A Comparison of Verbally and Physically Abusive Couples. Journal of Family Violence, 57-75

Tamayo, W. A. (2011). *Aproximación al concepto del "sí mismo" desde la psicología*

humanista, a partir de los planteamientos de Carl Rogers.

Valero, J.F. (2011). *¿Quién es el otro del Trabajo Social?. Alteridad y Trabajo Social.*

Vanegas Osorio, Jorge Humberto. (2011). La dinámica vincular celos-infidelidad. *Pensamiento*

Psicológico, 9 (17), 97-102. Obtenido el 29 de enero de 2018, en

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-

[89612011000200009&lng=en&tlng=en.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612011000200009&lng=en&tlng=en)

Velázquez, J. E. (2010). *Categorías esenciales para comprender la existencia del ser humano y*

sus transformaciones en la psicología humanista existencial.

Villegas, M. y Mallor, P. (2012). *La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja*. Acción Psicológica, 97-108.

Yedra, L, R. Gonzales, M, P. Zárate, L, O y Rivera, E, A. (2009). *Las relaciones de noviazgo en universitarios de la región norte del estado de Veracruz*

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado de los participantes

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN:

VIVENCIA DE LOS HOMBRES DENTRO DE UNA RELACIÓN TÓXICA: UNA MIRADA
FENOMENOLÓGICA



Julio de 2017

La investigación vivencia de los hombres dentro de una relación tóxica: una mirada fenomenológica realizada por los estudiantes **Lady Laura Vélez Manjarrés, Jorge Mario Zapata Sánchez y Danna Juliet García Arcila** de décimo semestre de Psicología, de la Institución Universitaria de Envigado tiene como finalidad explorar la vivencia de los hombres dentro de una relación disfuncional.

La investigación consiste en estudiar las “relaciones de pareja” y sus situaciones personales poco satisfactorias, dándole una mirada existencial, con el fin de conocer las experiencias vivenciales que tienen los hombres en sus relaciones de pareja.

La recolección de datos se realizara por medio de una entrevista a profundidad que durara un total aproximado de 60 minutos. La entrevista será grabada con el fin de poder realizar una transcripción de la misma.

Toda la información que se desprende de estas entrevistas es reservada y su información personal no será divulgada de ninguna manera por lo cual se utilizará un nombre falso como remplazo.

La participación es totalmente voluntaria, y los participantes pueden reservarse respuestas o retirarse de la entrevista en cualquier momento si así lo desean.

Su participación en la presente investigación no conlleva ningún riesgo, pero si se le generan dudas durante la entrevista, puede acercarse a los investigadores para aclarar sus dudas. En caso de no quedar satisfecho, se puede comunicar con nuestra asesora María Camila Saldarriaga al correo info@macamila.com

En caso de querer obtener los resultados finales de la investigación, por favor diligenciar la siguiente información:

Correo personal: _____

Yo _____, reconocido con el número de Cédula _____ manifiesto que me han brindado toda la información solicitada de la presente investigación y autorizo a los investigadores de la Institución Universitaria de Envigado a usar la información brindada en la entrevista para su investigación aceptando que mi información personal será confidencial y no será publicada.

Firma de Participante:

Firma investigadores:
