

**UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA**

Escuela de Posgrado



**EL PERDÓN Y EL MALTRATO PSICOLÓGICO EN LAS  
RELACIONES DE PAREJA**

Tesis para optar el Grado Académico de Maestro en Consejería

**JOSÉ ANTONIO TABOADA CÓRDOVA**

**Presidenta: Mg. Gabriela Gutiérrez Muñoz**

**Asesor: Mg. Luis Salvador Elías Licera**

**Lector 1: Dr. Juan Bosco Monroy Campero**

**Lectora 2: Mg. Susana Rebeca Villalobos Rodríguez**

**Lima – Perú**

**Noviembre de 2019**



**EPÍGRAFE**

El perdón es el ejercicio que hace la víctima para transformar la memoria triste y traumática de una ofensa, para no quedarse congelado en el pasado.

P. Leonel Narváez Gómez



## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado de manera especial y con mucho cariño para mi esposa Marcela y mis hijas Marychris y Daniela por su incondicional apoyo y comprensión.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecer a Dios por haberme acompañado en todo mi proceso de formación, a mis maestros por su dedicación, y profesionalismo, a mis queridos compañeros de estudio por su empatía, acogida, y enseñanzas; a las parejas y animadores de los talleres de Perdón y Reconciliación (ESPERE) que enriquecieron el trabajo investigado, al Padre Leonel Narváez, fuente de inspiración en la construcción de una cultura de paz, perdón cuidado y reconciliación, a la compañía de María Marianistas por su valioso apoyo, y a mi gran maestro y asesor Luis Elías Licera que me orientó y acompañó eficaz y eficientemente en todo el desarrollo de la tesis.

## RESUMEN

La presente investigación profundiza cómo impacta la violencia psicológica en la relación de pareja, y como esta termina por dañar el bienestar emocional y físico de la persona agredida y, por ende, el rompimiento de la relación en sí. Desde esta realidad, la tesis busca como objeto de estudio, validar si efectivamente el perdón, entendido como una decisión personal, contribuye favorablemente para que las parejas que han sido víctimas de agresiones psicológicas, en función de su propia salud emocional, pueden a través de este, superar los sentimientos negativos y los deseos de venganza, que les permita vivir de forma digna y en paz.

**Palabras clave,** Maltrato psicológico, sentimientos negativos, perdón, bienestar, consejería.

## ABSTRACT

The present investigation deepens the impact of psychological violence on the couple's relationship, and how it ends up damaging the emotional and physical well-being of the aggrieved person and, therefore, the breakdown of the relationship itself. From this reality, the thesis seeks as an object of study, to validate whether or not forgiveness, understood as a personal decision, contributes favorably so that couples who have been victims of psychological aggressions, depending on their own emotional health, can through This, overcome the negative feelings and the desire for revenge, which allows them to live in a dignified and peaceful way.

**Keywords,** Psychological abuse, negative feelings, forgiveness, well-being, counseling.

## TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN .....	11
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	
1. BÚSQUEDA DEL BIENESTAR EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	18
1.1. Maltrato psicológico en las relaciones de pareja .....	19
1.1.1. ¿Cómo se manifiesta el maltrato psicológico en la pareja? .....	21
1.1.2. Sentimientos negativos que se derivan del maltrato psicológico en la relación de pareja.....	22
1.2. El bienestar en la relación de pareja.....	24
1.2.1 ¿Qué se entiende por bienestar? : Aproximaciones conceptuales.....	25
1.2.2 ¿Por qué es importante el bienestar en la relación de pareja? .....	25
1.2.3 ¿Qué beneficio trae el bienestar en la pareja? .....	26
2. EL PERDÓN: GARANTÍA DE UNA SANA CONVIVENCIA.....	28
2.1 El perdón y sus beneficios.....	28
2.1.1. El perdón: conceptualizaciones y características .....	29
2.1.2. ¿Qué dificulta perdonar las ofensas en la relación de pareja? .....	31
2.1.3. Decisión de perdonar las ofensas en la relación de pareja.....	32
2.1.4. ¿Cómo acompañar el proceso del perdón en la relación de pareja desde la consejería? .....	34
2.1.5. Condiciones para poder acompañar: Perfil del consejero/a.....	34
CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO.....	38
2.2. Enfoque metodológico de la investigación.....	38
2.3. Problema, categorías y objetivo de estudio.....	39
2.4. Fundamentación y descripción del método de investigación.....	40

2.5. Criterios de selección de las fuentes de información.....	41
2.6. Técnicas e instrumentos de recojo de información .....	41
2.7. Procedimientos para asegurar la ética en la investigación.....	42
2.8. Descripción de la organización de los datos.....	43
<b>CAPITULO III: ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>44</b>
3.1. Categoría 1: Maltrato psicológico.....	44
3.1.1. Subcategoría: 1. Tipo de agresión o maltrato psicológico.....	44
3.1.1.1. Falta de reconocimiento: silencio, desatención, ignorar, indiferencia.....	44
3.1.1.2. Falta de valoración: descalificaciones, desprecio, humillaciones, amenazas, condicionamientos .....	46
3.1.1.3. Infidelidad .....	49
3.1.2. Subcategoría 1.2. Intensidad y frecuencia del maltrato psicológico.....	50
3.1.3. Subcategoría 1.3. Reacción frente al maltrato psicológico.....	51
3.1.3.1 Posibilidad de separarse o divorciarse de su pareja.....	51
3.1.3.2. Escalamiento: responder al mismo nivel.....	52
3.1.3.3. Evitación.....	53
3.2. Categoría 2: Emociones negativas.....	54
3.2.1. Subcategoría 2.1. Ansiedad, angustia.....	54
3.2.2. Subcategoría 2.2 Miedo.....	56
3.2.3 Subcategoría 2. 3: Rabia y resentimiento.....	57
3.3. Categoría 3: El perdón.....	58
3.3.1 Subcategoría 3. 1: Ideas sobre el perdón.....	58
3.3.1.1. Perdón como liberación emocional.....	60
3.3.1.2. Perdón como recurso para manejar sentimientos negativos.....	61
3.3.2. Subcategoría 3.2: Disposición para el perdón.....	63
3.3.3. Subcategoría 3.3: Cuestionamientos sobre el perdón.....	66
Conclusiones.....	68
Recomendación.....	72
Referencias.....	74

GLORIA



HOMO



DEI

VIVENS

## INTRODUCCIÓN

La presente tesis tiene como línea de investigación, la consejería profesional, familia y sociedad, ya que aborda una problemática actual que afecta la salud emocional de mujeres que han sido víctimas de violencia psicológica por parte de sus parejas, cuyo impacto desencadenó una serie de sentimientos nocivos para su convivencia relacional. Desde esta realidad existente, el perdón, a través de la consejería, espacio de relación de ayuda, contribuyó para que la persona violentada pudiera liberarse del odio, rencor y los deseos de venganza que no le permitía vivir en paz.

Por otra parte, la investigación surge como consecuencia de acompañar parejas en el ámbito escolar, quienes en las entrevistas expresaban lo difícil que resultaba su convivencia marital por las constantes agresiones psicológicas a la que estaban expuestas, efectos que alcanzaba también a las relaciones con sus hijos. Así mismo, el estudio, es resultado de la experiencia formativa como animador de las ESPERE (escuelas de perdón y reconciliación), espacio de voluntariado, donde acompañó procesos de perdón en parejas cuya problemática, entre otros aspectos, tiene relación directa con ofensas de agresión psicológica.

Sin embargo, es importante reconocer que en todas las relaciones de pareja hay situaciones desestabilizadoras temporales que perturban la convivencia de los mismos. Una de esta problemática es el maltrato psicológico. En un estudio publicado en la revista de psicología de la UNMSM sobre las mujeres que sufren maltrato en la relación de pareja, explicaba que:

El problema de la violencia en la pareja se evidencia mayormente en el maltrato hacia la mujer, y este es un tema que fue dejado de lado mucho tiempo por los investigadores de la conducta y por la sociedad en general, posiblemente porque se suponía que la familia era y debía ser un medio cálido y afectuoso. (Vega, 1998, p. 76).

Así mismo, Caballero, Alfaro, Núñez, Torres, (2009), en un artículo publicado en Perú sobre la violencia psicológica contra la mujer por su pareja, dejan en evidencia, que el Perú tiene una de las más altas prevalencias de vida de violencia psicológica contra la mujer por parte de su pareja. Los factores de riesgo asociados más comunes fueron el nivel educativo, el estado civil, el nivel económico, el consumo de alcohol por parte de la pareja y el antecedente de padre que haya maltratado a su madre.

Por consiguiente, en el campo de las relaciones de pareja, el maltrato psicológico se presenta como un factor que daña a la persona y a la relación, con sentimientos de venganza, baja autoestima, resentimiento, culpa y odio, incluso: “El maltrato psicológico puede tener secuelas a largo plazo para la salud mental con el desarrollo de trastornos como depresión, baja autoestima, intentos de suicidio y síndrome de estrés postraumático” (Pico., García., & Navarro, 2006). (como se cita en Caballero., Alfaro., Núñez., & Torres Harold, 2009, p. 2).

Ahora bien, existen diferentes enfoques que estudian el maltrato psicológico en la pareja. Desde el enfoque de género se puede afirmar que los maltratos repetitivos, muchas veces establecidos aparentemente como un patrón de conducta normal para quien ejerce la ofensa, tienen como base comportamientos establecidos culturalmente por una mentalidad machista que ha normalizado el dominio y el uso de la fuerza del hombre sobre la mujer, instaurando con ello roles y patrones de conducta desiguales, que van condicionando y justificando sin mayor argumento diferentes tipos de violencia:

La violencia contra las mujeres en el ámbito doméstico no es un fenómeno desvinculado de un contexto social que refuerza y reproduce concepciones sexistas y un orden social discriminatorio basado en la producción y reproducción históricas del sistema de género. (Rico, 1996, p.19).

De esta manera se van instalando formas estereotipadas como las parejas resuelven sus conflictos, desgastando su relación y su dignidad.

Otro enfoque que también aborda la violencia contra la mujer corresponde al modelo psicodinámico, donde:

La posición del psicoanálisis frente a la problemática de violencia intrafamiliar no consiste en encontrar una víctima y un victimario, un maltratante y un maltratado, un abusador y un abusado. El psicoanálisis nos invita a considerar que los sujetos que se ven implicados en estas situaciones deben asumir la responsabilidad por la agresividad que experimentan y despliegan, más allá de que sean víctimas o victimarios, a partir del cuestionamiento que se promueve en ellos para que rectifiquen sus posiciones subjetivas frente a estos hechos y reconozcan su responsabilidad en el establecimiento y mantenimiento del conflicto con el otro. (Gallo, 1999: 100). (como se cita en Uribe, 2010, p. 11).

Por último, desde el enfoque cognitivo-conductual, el abordaje de la violencia psicológica en la pareja pasa por el cuestionamiento y el aprendizaje de nuevas creencias sentimientos y conductas que faciliten una mejor resolución de los conflictos maritales. En este sentido Lega, Caballo & Ellis (1998), postulan que: “Este enfoque terapéutico tiene como objetivo reducir el malestar desaprendiendo lo aprendido o aprendiendo nuevas experiencias de aprendizaje, más adaptativas” (como se cita en Mera y Ríos, 2018, p. 37).

Desconocer el daño psicológico y el impacto que ocasiona en la vida de la persona y la pareja, nos impediría abordar el tema de una manera integral. “Tanto investigaciones empíricas (Follingstad., & cols., 1990) como estudios de casos clínicos (Hirigoyen., 2005), han demostrado que la violencia psicológica puede ser más devastadora que la física” (O’Leary., 1999). (como se cita en Arenas, 2012, p. 5).

Según estos estudios dejan claro que un buen porcentaje de conflictos que se dan en las relaciones de pareja, están cargados de mucha violencia psicológica, provocando que alguno de sus integrantes o ambos se sientan heridos, que a la larga no solo van desgastando la relación, sino, van desencadenando sentimientos de odio y rencor, lo que no les permite convivir plenamente en paz. Seguir ignorándolo no ayudaría a la solución que quiero presentar y que está muy íntimamente ligada a ella, como es el uso del recurso del perdón, visto este como una decisión personal que permite a la persona liberarse de todos los aspectos negativos señalados líneas arriba, en este sentido:

El perdón es más bien un ejercicio personal de limpieza interior y de catarsis que sirve para volver a encontrar el bienestar, pero también para evitar los excesos y la escalada de violencia a través de la espiral de la venganza. (Narvárez, 2010, p. 76).

En esta línea de pensamiento, diferentes estudios han contribuido a garantizar que el perdón dentro de sus múltiples beneficios, favorece una mejor salud física y emocional. “Existen estudios que relacionan el perdón tanto con la salud física y emocional” (Thorensen & Luskin 2001; Bono, McCullough & Root, 2008; Thompson et al; 2005b, Worthington & Scherer, 2004). (como se cita en Deusta, 2015, p.20).

Para North (1998, p.20) describe al perdón como “un activo esfuerzo psicológico” cuya meta es la sanación del daño causado por la ofensa y el daño causado a la relación. (como se cita en Monroy, 2009, p.190).

A la luz de lo expuesto, el presente estudio pretende precisar de una manera más científica el papel del perdón como elemento de solución en el maltrato psicológico como

problema en las relaciones de pareja, alcanzando de esta manera la superación del dolor, la rabia, el rencor y los sentimientos de venganza que les impide vivir con dignidad y en paz.

En razón de lo expresado, vengo constatando por muchos años en mi práctica como tutor y animador de las ESPERE (escuelas de perdón y reconciliación), en los diferentes talleres trabajados con parejas, quienes dejan saber no solo su dolor, rabia y rencor por los maltratos físicos, psicológicos que sufren por parte de sus cónyuges, sino, el no saber qué hacer o cómo manejar estos sentimientos, que por muchos años vienen cargando, lo que repercute en su salud integral, pero, sobre todo, en su dignidad como ser humano.

De lo señalado hasta el momento, planteo la siguiente pregunta de investigación. ¿Es el perdón un elemento importante para superar los sentimientos negativos relacionados con el maltrato psicológico en las relaciones de pareja?

En este sentido, consideramos que el problema investigado es significativo, porque apunta principalmente a sanar integralmente al ser humano, porque:

Cuando se ha instalado la rabia, el resentimiento, y cualquier deseo de venganza, las personas se ven afectadas en tres aspectos de su existencia. La experiencia en la promoción de la cultura del perdón y la reconciliación enseña que las personas que sufren una gran ofensa son golpeadas por lo menos en tres puntos fundamentales de su existencia: la confianza en sí mismos, el significado de la propia vida y la capacidad de socializar. (Narváez, 2010, p. 77).

Es decir, el perdón fortalece la autoestima de la persona, le permite descubrir que su vida tiene un propósito, un sentido, y le ayuda a restablecer sus relaciones con los demás, principalmente al interior de la pareja y la familia, y por ende en la sociedad en general.

Cuando la pareja logra liberarse de los sentimientos que ocasiona el maltrato psicológico, utilizando como medio el perdón, su bienestar y salud integral está garantizado. En un artículo sobre propiciar el perdón desde la espiritualidad, donde: “El perdón ya sea ofrecido, recibido o auto administrado, este tiene poder simbólico de liberar, dejar ir, o soltar todos aquellos obstáculos que nos imposibilitan una vida con calidad” (Mora, 2006, p.37 ).

Las ofensas que se dan entre los esposos o en cualquiera de los miembros de la familia, tienen una carga emocional adicional, no solo por la ofensa en sí, sino, porque provienen de personas que amamos y que esperamos nos protegen y quieren lo mejor para nosotros, estas ofensas no resueltas, terminan por convertir la convivencia, los vínculos y las relaciones en espiral de agresiones que, en su mayoría, desencadenan en separaciones

conyugales y parentales.

El problema en cuestión también genera nuevas reflexiones en torno al poder que tiene el perdón y la reconciliación en las relaciones de pareja, e incluso en contextos mucho más hostiles como es la experiencia que recoge la fundación para la reconciliación nacida en Colombia en marzo del (2003) liderado por el sacerdote Narváez en medio de un conflicto armado entre el estado y las FARC, (fuerzas armadas revolucionarias de Colombia), consideró al perdón y la reconciliación un elemento esencial para la solución de conflictos y el logro de la paz, dio nacimiento a las escuelas de perdón y reconciliación ESPERE que se han extendido en varios países del mundo como en Canadá, Estados Unidos, Venezuela, Brasil, Chile, Israel, Sudáfrica, Perú, entre otros.

El problema no solo se ajusta a una necesidad internacional, sino local, porque desde la experiencia peruana desde el año 2005, las ESPERE (escuelas de perdón y reconciliación), en Perú a través de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya y el Instituto de fe y cultura, se ha convertido en una propuesta formativa que promueve la sanación de heridas causadas diariamente por conflictos que dañan a las personas y sus relaciones, así lo enfatiza muy bien Narváez (2010) en el documento de trabajo de las Espere, los participantes aprenden a transformar las rabias, odios rencores y deseos de venganza provocados por agresiones recibidas.

En relación a la metodología, la presente investigación responde y se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo. Este enfoque busca comprender la realidad desde las interpretaciones que realizan los sujetos sobre ella. En un estudio sobre Métodos de investigación cualitativa, se menciona que:

La investigación cualitativa busca la comprensión e interpretación de la realidad humana y social, con un interés práctico, es decir con el propósito de ubicar y orientar la acción humana y su realidad subjetiva. Por esto en los estudios cualitativos se pretende llegar a comprender la singularidad de las personas y las comunidades, dentro de su propio marco de referencia y en su contexto histórico-cultural. Se busca examinar la realidad tal como otros la experimentan, a partir de la interpretación de sus propios significados, sentimientos, creencias y valores. (Martínez, 2011, p.12).

En este sentido, mi investigación es de tipo empírica, porque tiene que ver con las experiencias de maltrato psicológico dentro del contexto de las relaciones de pareja. El método que empleamos corresponde a una muestra de casos relevantes de 8 parejas que han tenido la experiencia de participar en los talleres de Perdón y reconciliación (ESPERE). Las

categorías de estudio son dos: la primera tiene que ver con el maltrato psicológico y los sentimientos negativos que están relacionados con este, y la segunda es sobre el perdón como un elemento importante para superar dichos sentimientos. La técnica e instrumento para recoger la información ha sido la entrevista semiestructurada:

Las entrevistas semiestructuradas, presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. (Díaz-Bravo., Torruco-García., Martínez- Hernández., & Varela-Ruiz, 2013, p. 163).

Por lo expuesto, creemos que el estudio será un excelente aporte teórico y práctico sobre el perdón y la reconciliación en el ámbito de las relaciones de pareja, si bien existen estudios al respecto, creemos que los protocolos de intervención que buscamos concretar desde la consejería y la práctica profesional, pueden ayudar a crear un nuevo instrumento para recoger, analizar y sistematizar los beneficios que el perdón tiene para superar sentimientos negativos productos de la violencia psicológica en la convivencia marital.

Así mismo, creemos que el problema investigado aporta no solo por las evidencias teóricas existentes, sino, por los beneficios integrales en la persona, como por la necesidad de establecer una mejor convivencia y una cultura de paz en el contexto de violencia que se vive actualmente en las relaciones de pareja y al interior de la escuela y la sociedad en general. Consideramos que esta investigación, a nivel de escuela, permitirá acompañar de forma más efectiva los procesos del perdón con las parejas que presentan maltratos psicológicos en sus relaciones. De igual manera, estamos convencidos que la investigación ayudaría a resolver problemas que se presentan también con mucha frecuencia en la sociedad y afecta las buenas relaciones entre las personas.

No obstante, cabe mencionar que el estudio en cuestión, respecto a futuras líneas de investigación se podría investigar si verdaderamente el perdón puede llegar a desgastarse si constantemente se está perdonando las ofensas del victimario, y cómo estar convencidos si realmente se ha perdonado al ofensor. Además, desde una mirada más sistémica, se podría indagar cómo impacta el perdón en la pareja en sus demás miembros, especialmente en los hijos, porque ellos directa o indirectamente presencian la violencia psicológica de sus padres.

Las limitaciones más relevantes que ha tenido el estudio tienen que ver con los tiempos que dispusieron las parejas entrevistadas para levantar información. Otra limitación

que tuvo el estudio por su enfoque cualitativo, no permite poder tener un mayor alcance de los beneficios y efectos positivos que tiene el perdón sobre una población más representativa, por último, encontramos que es crucial que los consejeros puedan enfocar su intervención en programas de acompañamiento preventivo en la convivencia marital antes de que esta se desborde.

La tesis está dividida en tres capítulos. En el primer capítulo se aborda la búsqueda del bienestar en la relación de pareja, y cómo en este propósito, el maltrato psicológico en sus diferentes manifestaciones, lejos de resolver conflictos que se presentan en la convivencia marital, termina por generar una serie de sentimientos nocivos para la relación en sí como para la salud emocional de la pareja en el tiempo. Desde este desenlace, se hace hincapié en la importancia y beneficios que tiene el bienestar en la relación de pareja, para que esta pueda relacionarse y resolver sus conflictos adecuadamente.

Al mismo tiempo, se profundiza sobre el perdón como una garantía de una sana convivencia en la pareja, enfatizando las diferentes conceptualizaciones y sus beneficios, que dificultades se presentan al momento de practicarlo, que elementos juegan a favor o en contra para decidir perdonar o no las ofensas recibidas. Por otra parte, se plantea sobre cómo poder acompañar desde la consejería el proceso del perdón, y las condiciones que necesita el consejero para poder hacer un buen acompañamiento.

El segundo capítulo comprende la parte metodológica del estudio, en este apartado se desarrolla la fundamentación teórica del enfoque cualitativo, así como todo el proceso de desarrollo que este comprende como la presentación de los objetivos, categorías, muestreo, la técnica e instrumento de recojo de información, los procedimientos para asegurar la ética en la investigación, y la descripción de la organización de datos recogidos.

En el tercer capítulo se desarrolla de forma ordenada y sistemática el análisis de los datos recogidos en las entrevistas con sus diferentes resultados, evidencias que conforman la esencia del trabajo de investigación. Cada uno de los hallazgos están analizados y sustentados desde la fundamentación científica como de la experticia del investigador. En este apartado también están desarrolladas las conclusiones y recomendaciones, dónde se puede observar las coincidencias, divergencias, cuestionamientos y desafíos que deja el presente estudio.

Por último, se presentan una variedad de referencias bibliográficas que dan fe de la rigurosidad y fundamentación teórica en la que se respalda la investigación.

## **CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO**

### **1. BÚSQUEDA DEL BIENESTAR EN LA RELACIÓN DE PAREJA**

En un artículo publicado en Chile sobre las relaciones de pareja y bienestar psicológico, precisan que: “El bienestar alude a la capacidad del ser humano de sentir emociones positivas y pensar en forma constructiva acerca de sí mismo” (Alzugaray & García, 2015, p. 237). Sin embargo, cuando dos personas se vinculan afectivamente, el bienestar en la relación, se convierte en una búsqueda constante de estar y sentirse bien. En este sentido, continúa diciendo el autor “La percepción de cercanía por parte de la pareja es un factor importante del bienestar debido a que la persona cree que puede contar con la presencia del otro en momentos de necesidad” (Alzugaray & García, 2015, p. 238).

No obstante: “En la medida en que los miembros de una pareja pasen tiempo juntos, realizarán más inversiones de tiempo dentro de la relación, lo cual aumenta gradualmente el valor y compromiso con dicha relación, impactando positivamente en la felicidad de la pareja” (Levinger, 1999). (como se cita en Alzugaray & García, 2015, p. 238).

El bienestar del que hablan los autores, como un elemento importante para que las relaciones de pareja, puedan vincularse y consolidarse en un amor recíproco, se ve afectado mayormente por el maltrato psicológico hacia la mujer:

“Y este es un tema que fue dejado de lado mucho tiempo por los investigadores de la conducta y por la sociedad en general, posiblemente porque se suponía que la familia era y debía ser un medio cálido y afectuoso. (Vega, 1998, p. 76).

Efectivamente, cuando dos personas comparten un proyecto juntos, lo hacen

pensando en un bienestar común, donde cada uno, dentro de sus diferencias, dado que ninguna pareja en cien por ciento compatible, busca sentirse amada, comprendida, aceptada, elementos importantes para superar las diferencias que se presentan en su relación.

Sin embargo, el bienestar anhelado se ve afectado por la violencia, en este sentido, Saravia; Mejía; Becerra; y Palomino, (2012), afirman que:

La violencia familiar, especialmente la ejercida contra la mujer, es reconocida en el Perú como un problema de salud pública y salud mental, además de constituir una violación a los derechos humanos, porque atenta contra la integridad física y emocional de las personas. (como se cita en Velarde, 2015, p. 1). Por lo tanto, resulta crucial reconocer cómo el maltrato psicológico termina no solo dañando la relación, sino a la persona misma.

### **1.1. Maltrato psicológico en las relaciones de pareja**

Existen diversos términos para denominar la agresión, violencia o maltrato psicológico:

Así nos encontramos que diferentes autores han utilizado con un significado muy similar expresiones como: abuso psicológico (Hoffman, 1984), agresión psicológica, violencia psicológica, maltrato psicológico, maltrato emocional, abuso emocional (NiCarthy, 1986), abuso no-físico (Hudson y McIntosh, 1981), abuso indirecto (Gondolf, 1987), abuso verbal (Straus, 1979), abuso mental, tortura mental (Russell, 1982), manipulación psicológica o acoso moral. Prácticamente, se han ido combinando los sustantivos ‘agresión’, ‘violencia’, ‘abuso’ o ‘maltrato’, con los adjetivos ‘psicológico’ y ‘emocional’, preferentemente. (como se cita en Rodríguez; et al., 2005, p. 301).

Por lo tanto, antes de abordar el tema, conviene clarificar ¿qué se entiende por violencia y maltrato psicológico?, en el informe mundial sobre la violencia y la salud, la OMS (2002), (organización mundial de la salud), define a la violencia como El uso de la fuerza o el poder físico de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo, o una comunidad, que cause o tenga posibilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de maltrato psicológico? “Se trata de conductas que producen desvaloración o sufrimiento en quienes la padecen y que generalmente puede percibirse incluso más difícil de soportar que el maltrato físico” (Bennet, Cohen y Ellard, 1991). (como se cita en Domínguez, García, Cabreros, 2008, p. 115). Un elemento común que va mellando el bienestar integral de la persona maltratada es el sufrimiento que le genera, injustificada desde donde se le mire.

En esta misma línea, diferentes autores plantean que: “El abuso psicológico suele ser el más frecuente y a menudo precede al desarrollo del abuso físico (O’Leary, 1999), así mismo sus consecuencias y el impacto psicológico sobre quien lo sufre pueden ser tan graves como las del físico o el sexual (Henning y Klesges, 2003). (como se cita en Arbach; Álvarez, 2009, p.7).

Este es un aspecto importante que suele minimizarse a la hora de realizar las denuncias y pasar los exámenes legistas, aludiendo que por el hecho de no ser visibles las lesiones, quedan en un segundo plano, cuando en realidad, son estas las que internamente representan un dolor muy profundo en quienes las padecen. En último término:

Cuando se habla de maltrato psicológico se alude a cualquier conducta física o verbal, activa o pasiva, que atenta contra la integridad emocional de la víctima en un proceso continuo y sistemático (Loring, 1994) a fin de producir en ella intimidación, desvalorización, sentimientos de culpa o sufrimiento (McAllister, 2000; Villavicencio y Sebastián, 1999). (como se cita en Blázquez, Moreno, García, 2010, p. 67).

Así mismo, diversos estudios realizados en nuestro país por Caballero, Alfaro, Núñez & Torres, (2009), dejan saber que tenemos una de las más altas prevalencias de vida de violencia psicológica contra la mujer por parte de su pareja, donde los factores de riesgo más comunes estuvieron asociados al nivel educativo, el estado civil, el nivel económico, el consumo de alcohol por parte de la pareja y el antecedente de padre que haya maltratado a su madre.

En el Perú, La ley N° 30364, (2015), “Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar, define a la violencia psicológica como:

Acción u omisión que busca controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla, avergonzarla, insultarla, estigmatizarla o estereotiparla (calumnias, gritos, insultos, desprecios, burlas y toda acción para dañar su autoestima), sin importar el tiempo que se requiera para su recuperación. (Congreso de la República, 2015).

Según el INEI, define a la violencia psicológica como toda:

Acción u omisión, tendiente a controlar o aislar a la persona contra su voluntad, a humillarla, o avergonzarla y que puede ocasionar daños psíquicos. Daño psíquico es la afectación o alteración de algunas de las funciones mentales o capacidades de la persona, producida por un hecho o un conjunto de situaciones de violencia, que determina un menoscabo temporal o permanente, reversible o irreversible del funcionamiento integral previo. (instituto nacional de estadísticas e informáticas, 2016).

A la luz de lo expuesto, un elemento que resalta es que la violencia psicológica se

da bajo una relación de poder, medio del que se vale el victimario para dañar la integridad de su pareja, generando con ello lesiones emocionales y sentimientos negativos de rabia, rencor, e impotencia por querer que la relación sea diferente, sin tomar mayor conciencia sobre los impactos que tiene dicha agresión en el bienestar emocional de la pareja y en la relación en sí.

### **1.1.1. ¿Cómo se manifiesta el maltrato psicológico en la pareja?**

Es importante tener claro las diferentes formas como el maltrato psicológico se evidencia en la vida de la persona violentada, qué características tiene y cómo va impactando en su integridad:

Cuando la mujer es degradada y ridiculizada por su marido de forma repetida, puede llegar a creerlo, disminuyendo su autoestima y su sentimiento de autoeficacia, incluso, puede llegar a pensar que merece los castigos de su marido y que es incapaz de cuidar de ella y de sus hijos. (Matud., & Moraza, 2004, p. 112).

Resulta lamentable constatar cómo se ve afectada la autoestima y valía de la persona, el daño que ocasiona estar expuesto a una constante agresión, y lo que es más triste, recibirlo de quien se espera cariño y protección:

El maltrato psicológico continuado, aun cuando no haya violencia física, tiene consecuencias muy graves en la salud mental de la víctima. Un ejemplo de ello es el trastorno de estrés postraumático diagnosticado en personas que han sufrido exclusivamente maltrato psicológico crónico. Efectivamente, el daño aun cuando este haya ocurrido tiempo atrás, deja una secuela emocional, situación que el victimario en absoluto considera al momento de descargar su cólera descontrolada sobre su pareja. Echeburúa & Corral, (1998). (como se cita en Blázquez., Moreno., & García-Baamonde, 2015, p. 68).

Otros estudios que hacen referencia al maltrato psicológico en las relaciones de pareja dejan saber que:

El maltrato es un problema social que frecuentemente se ha relacionado con un importante impacto en la salud psicológica de la mujer a corto y largo plazo. Se ha demostrado la existencia de consecuencias psicopatológicas tales como estrés postraumático, depresión, ansiedad, disminución de la autoestima, insomnio, síntomas somáticos. (Echeburúa., Corral., Sarasua & Zubizarreta, 2001; Campbell, 2002; Golding, 1999; Mechanic., Weaver & Resick, 2008; Patró., Corbalán., & Limiñana, 2007; Pico-Alfonso, 2005. (como se cita en Montserrat., Bartolomé., Salamero., & Pérez, 2010, p. 266).

Según Borreo, Campos, Villanueva (2014), en la revista de psicología de la universidad Cesar Vallejo de Trujillo, recogen la incidencia del maltrato psicológico en las parejas universitarias, mostrando resultados de estudios de casos de hasta cuatro universidades, arrojando el maltrato en un 15% de los estudiantes y el 74% de posibles incidencias del maltrato.

En otro estudio que realizó la OMS (organización mundial de la salud), revela el porcentaje de mujeres que en diferentes países habían sido víctimas de algún tipo de violencia, dejó saber que:

Sobre 24.000 mujeres de diez países, entre un 13 y un 61% de las encuestadas reconoce haber sufrido malos tratos físicos en algún momento de su vida, entre un 6 y un 59% agresiones de tipo sexual, y entre un 20 y un 75% maltrato psicológico a manos de su pareja o ex pareja. (WHO, 2005). (como se cita en Labrador; Fernández & Rincón, 2010, p. 99).

Por último, sobre las formas cómo se manifestó la violencia psicológica hacía las mujeres en la relación de pareja, los resultados de la encuesta nacional sobre relaciones sociales (ENARES) realizada el 2015:

Evidencia que, entre las principales manifestaciones de violencia psicológica hacia las mujeres de 18 años a más, 68,0% fue víctima de los celos de su pareja debido a conversaciones que mantuvo con algún varón, 50,5% recibió insultos, lisuras y burlas de su pareja, a solas o frente a los demás, 39,9% fue ignorada o rechazada, 38,0% tenía que comunicar a su compañero de todos los lugares a donde iba y 36,1% fue acusada de ser infiel. (Instituto nacional de estadísticas e informática, 2016).

Desconocer el daño psicológico y el impacto que ocasiona en la vida de la persona y la pareja, nos impediría abordar el maltrato psicológico de una manera integral. Tanto “investigaciones empíricas (Follingstad., & cols., 1990) como estudios de casos clínicos (Hirigoyen., 2005), han demostrado que la violencia psicológica puede ser más devastadora que la física” (O’Leary., 1999). (como se cita en Arenas, 2012, p. 5).

A partir de lo mencionado, podemos inferir que estos maltratos repetitivos, muchas veces establecidos culturalmente como un patrón de conducta normal para quien ejerce la ofensa, donde el varón tiene poder sobre la mujer, terminan por desvalorizar la dignidad de la persona. Así mismo, estos maltratos psicológicos que se van instalando como prácticas normales en las formas como las parejas resuelven sus conflictos, generando en una serie de consecuencias emocionales que tienen un fuerte impacto en la integridad y el bienestar de sus miembros, impactos que pueden incluso más letales que la misma violencia física, poniendo en riesgo no solo su relación, sino su propia vida, que al final de cuentas es lo más importante.

### **1.1.2.Sentimientos negativos que se derivan del maltrato psicológico en la pareja**

Resulta relevante poner atención en identificar cuáles son los sentimientos nocivos que se desprenden del maltrato psicológico, y cómo este va degradando el bienestar integral

de la relación de pareja. En este sentido, Pico-Alfonso MA, García-Linares MI, Celda Navarro N, et al., (2006), manifiestan que: “El maltrato puede tener secuelas a largo plazo para la salud mental con el desarrollo de trastornos como depresión, baja autoestima, intentos de suicidio y síndrome de estrés postraumático” (como se cita en Caballero., Alfaro., Núñez., & Torres Harold, 2009, p. 3).

Otros estudios también resaltan algunas características psicopatológicas producto del maltrato psicológico a la que suele estar sometido algún miembro de la pareja. Así, por ejemplo:

Se considera que las consecuencias psicológicas de la violencia son más frecuentes y graves que las físicas, salvo casos excepcionales como los de muertes o lesiones graves. Entre éstas, según metanálisis de Golding (1999), destaca la prevalencia del trastorno de estrés postraumático (TEPT) (media ponderada del 63,8%) y la depresión (47,6%), señalándose también una elevada frecuencia de trastornos de ansiedad y problemas de abuso de sustancias (18,5% del alcohol y 9% de drogas). También se ha señalado la alta frecuencia de problemas de autoestima y desadaptación social. (como se cita en Labrador; Fernández & Rincón, 2010, p. 99).

Por consiguiente: “No en vano la mayoría de las víctimas de maltrato psicológico juzgan la humillación, la ridiculización y los ataques verbales como más degradantes que la violencia física experimentada” (Follingstad, 1996; Walker, 1994), (como se cita en Blázquez, Moreno, García, 2010, p. 66). Naturalmente es comprensible el suplicio que representa tener que resistir una relación bajo un constante miedo de sentirse atropellada en su salud emocional, sin embargo, lo que es más inhumano es tener que aguantar una relación en estas condiciones. Así mismo, Sackett y Saunders (1999) y Marshall (1999): “Encontraron que la ocurrencia de abuso psicológico era mejor predictor del miedo de la víctima hacia una agresión futura que la severidad de la violencia física previa” (como se cita en Rodríguez; et al., 2005, p. 301-302).

Según López; et al., (2007):

No recibir atención, según estudios realizados, propicia en la cuarta parte de las mujeres maltratadas realizar conductas autodestructivas, padecer en la mitad de los casos de depresión, ingerir más psicofármacos y una de cada diez mujeres padece un brote psicótico, síntomas que se mantienen al menos cinco años después de haber cesado la violencia y hasta quince años después pueden sufrir de trastornos psicósomáticos ocasionados por este problema. (como se cita en López, Muños & Gonzales, 2010, p. 603).

Desatender los efectos del maltrato psicológico en la integridad de la persona, y cómo estos van dañando su ser, es contribuir y aceptar la violencia psicológica como un

patrón de conducta cultural y socialmente esperado en la convivencia.

Según Vásquez, (2007):

Las consecuencias de la violencia en la salud de las mujeres se manifiestan sobre todo a nivel de la esfera psicológica donde se presentan diversos trastornos, los cuales son producidos por efectos del maltrato, entre estos se encuentran: ansiedad, depresión y conducta suicida. (como se cita en Velarde, 2015, P. 13).

Definitivamente, no existe justificación y tolerancia alguna para validar cualquier tipo de desvalorización que menoscabe la armonía y bienestar de cualquier ser humano, especialmente de la mujer, que en su mayoría es la principal víctima de los atropellos emocionales por parte de su pareja.

### **1.2. El bienestar en la relación de pareja**

El bienestar es un aspecto importante para que la pareja pueda convivir de la mejor manera, donde sus necesidades integrales de ambos puedan ser atendidas:

La satisfacción marital es definida como la actitud hacia la interacción marital y los aspectos del cónyuge, la cual incluye con las reacciones emocionales de la pareja, la relación en sí y los aspectos estructurales, tales como, la forma de organización, de establecimiento y cumplimiento de las reglas en la pareja y la educación de los hijos. (Becerra, 2012, p. 2).

Creemos que de todas las relaciones que las personas entablan, la relación de pareja suele ser una de las más significativas, independientemente si están casados, conviven, reestructuradas...etc. Sin embargo, lo que de alguna manera garantiza el bienestar en la pareja es como esta se va interaccionando y reaccionado en el cumplimiento de sus diferentes roles.

Según Ridder D, Schreurs K (2006):

Afirman que resulta obvio que la vida en pareja, cuando está provista de una adecuada comunicación, provee a los miembros de interacciones sociales significativas y de un nivel de apoyo material, emocional, económico, instrumental o de información que generalmente modula positivamente su relación con el medio. (como se cita en Becerra, 2012, p. 4).

Consideramos que un aspecto o elemento importante para que la pareja funcione y se consolide en el tiempo, entre otros aspectos, es la existencia de formas adecuadas para interrelacionarse y vincularse afectivamente en la satisfacción plena de sus diferentes necesidades, así como el soporte y apoyo integral que provee cada miembro de la pareja. Estos aspectos son los que irán estableciendo un bienestar común, donde ambos, en medio de sus diferencias y limitaciones, tendrán mayor cuidado de dañarse y poner en riesgo su relación. En este sentido la comunicación asertiva, el manejo adecuado de sus emociones y

las formas como resuelven sus conflictos favorecen una convivencia armónica.

### **1.2.1. ¿Qué se entiende por bienestar?: Aproximaciones conceptuales**

El bienestar que experimenta la persona, es consecuencia de un equilibrio entre lo que él sujeto o individuo cree y vive coherentemente:

El bienestar subjetivo se ha entendido tradicionalmente como la consecución del placer y disfrute inmediato, pero desde un punto de vista más amplio se podría definir como la sensación que tiene el individuo de que su vida está desarrollándose de acuerdo a sus metas, creencias, valores, deseos, lo que le proporciona una sensación de tranquilidad interior. Marrero & Caballeira, 2010, p.3).

Consideramos que es de vital importancia que la persona a lo largo de su vida pueda concretar sus proyectos en concordancia con su escala de valores y su forma de pensar, esta coherencia contribuye favorablemente para que esta pueda alcanzar su bienestar integral, o felicidad como suelen llamarle otros autores. Así, por ejemplo, para Diener, (2000):

Comúnmente se denomina “felicidad” al Bienestar experimentado cuando se sienten más emociones agradables y pocas desagradables, cuando están comprometidos en actividades interesantes y cuando están satisfechos con sus vidas. Lo central es entonces, la propia evaluación que la persona hace de su vida. (como se cita en Cuadra y Florenzano, 2003, p. 85).

Creemos que el bienestar que experimenta la persona, es consecuencia de que esta cubra externamente sus necesidades elementales para vivir, y la manera cognitiva, racional o interna como esta las evalúa.

Por último, y no menos importante, es fundamental tener presente que:

El bienestar psicológico suele ser la resultante de afrontar adecuadamente las situaciones de estrés de la vida cotidiana, pero a la vez una persona con alto nivel de bienestar está mejor preparada y, de hecho, afronta mejor las demandas y desafíos del ambiente” (García- Viniegras, 2005, p.9).

Pensamos que el bienestar juega un papel importante en la salud emocional de la persona, porque este, concebido como la satisfacción plena de sus necesidades, le permite ser más resiliente frente a las dificultades que pueda encontrar en su vida.

### **1.2.2. ¿Por qué es importante el bienestar en la relación de pareja?**

Entendemos que las discrepancias, en las formas distintas de pensar sentir y actuar de cada uno de los miembros de la pareja son normales y forman parte de su convivencia diaria, situaciones que tendrán que aprender a resolverlas de la mejor manera, de modo que, sus vínculos y relaciones se mantengan firmes en el tiempo. Sin embargo, cuenta mucho el bienestar mutuo que tendrán que cuidar y alimentar diariamente como una forma de consolidar su amor.

En este sentido es importante tener presente: “Que, en las relaciones de pareja, las expectativas que tienen los miembros de la relación se basan principalmente en la preocupación de uno por el bienestar del otro, en el apoyo y en la ayuda incondicional” (Beltrán; Segura; y Expósito, 2015, p.72).

Consideramos que este es un punto muy importante en la relación de pareja, porque entendemos que no puede existir una relación marital desvinculada de las necesidades de su cónyuge, es una relación de dos personas que apuestan por un proyecto común, y que, por tanto, se deben el uno al otro para sentirse amados, protegidos y apoyados.

Para Argyle, (1987):

sugiere que para ser feliz en una relación de pareja se necesita satisfacer tres aspectos: 1) satisfacción-instrumental, que implica la satisfacción de necesidades básicas como la comida, el vestido y el dinero; 2) satisfacción-emocional, es decir, el apoyo social, la intimidad y la sexualidad; 3) satisfacción-lúdica, que corresponde a actividades de esparcimiento que provocan bienestar. (como se cita en Alzugaray, 2015, p.238).

Coincidimos con lo que plantea el autor, estos tres aspectos son cruciales para que la pareja pueda no solo tener un bienestar integral, sino para poder mantenerse en el tiempo, ambos se sentirán cuidados y atendidos en sus necesidades particulares y comunes.

Por consiguiente, Ridder D, Schreurs K (2006):

Afirman que resulta obvio que la vida en pareja, cuando está provista de una adecuada comunicación, provee a los miembros de interacciones sociales significativas y de un nivel de apoyo material, emocional, económico, instrumental o de información, que generalmente modula positivamente su relación con el medio. (como se cita en Becerra, Roldán & Flores, 2012).

Efectivamente, las relaciones de pareja que tienen o cuentan con un buen nivel de comunicación, donde existe la libertad de expresar lo que piensan y sienten, tienen mayores recursos para abordar cualquier dificultad que afecte su convivencia armoniosa, es decir, con una comunicación adecuada, serán capaces de mirar más allá de su interés particular, que es lo que usualmente pasa, cuando lejos de hacer saber a su pareja en lo que no están de acuerdo, y lo que esto les provoca, terminan reprimiendo o expresándolo de forma desproporcionada, desencadenando con ello interrelaciones nocivas para su bienestar.

### **1.2.3. ¿Qué beneficio trae el bienestar en la pareja?**

El bienestar o insatisfacción marital dependerá mucho de cómo la pareja va nutriendo positivamente su relación, en esto, ambos son los principales responsables de que su proyecto de amor pueda consolidarse en el tiempo, es por ello que:

La satisfacción en las relaciones de pareja se ha transformado en un tema de preocupación para terapeutas de parejas, investigadores y profesionales del área de la salud, dado “los hallazgos que indican que las parejas que mantienen conflictos sostenidos presentan graves consecuencias en su salud física y emocional” (Gottman & Levenson, 1999), en cambio la satisfacción con la pareja se relaciona con un mayor bienestar físico y psicológico de la pareja. (Arias-Galicia, 2003). (como se cita en Alzugaray, 2015, p. 239).

Myers & Diener (1995): “Señalan, por ejemplo, que, a mayor cercanía e intimidad con la pareja, mayor satisfacción con la misma” (como se cita en Alzugaray, 2015, p. 239).

No obstante:

En las últimas décadas, la literatura se ha incrementado especialmente en estudio de las relaciones de pareja y las terapias de pareja (Gottman, 1994; Gottman, Driver, y Tabares, 2002; Gurman y Jacobson, 2002). Gottman, Driver, y Tabares (2002), basados en su trabajo investigativo, manifiestan que hay que construir una actitud positiva en el matrimonio, lo que es esencial para asegurar cambios duraderos, basados en la amistad en la pareja, en el trabajo sobre sentimientos de difícil manejo (miedo enojo), en el control de la afectividad y en los umbrales de reparación de la interacción problemática. (como se cita en Acevedo, Restrepo & Tovar, 2007, p. 90).

Por último, para Pozos et al. (2013):

Mostraron en su estudio que las variables que más innuían en la felicidad de pareja eran el compromiso, sexualidad, la exclusividad y el romance. En cambio, los aspectos básicos, relacionados con el bienestar económico y material, la tranquilidad, el mantenimiento y la estabilidad social tenían una menor incidencia. Esto es interpretado por los autores señalando que la ausencia de aspectos básicos en una relación contribuye a aumentar la insatisfacción; sin embargo, una vez satisfecho lo básico, los afectos y la interacción con el otro se vuelve el elemento central de felicidad en las personas. (como se cita en Alzugaray, 2015, p.239).

En términos generales, pensamos que las parejas se unen y comparten sus vidas, a través de un amor recíproco y un compromiso compartido. Ninguna pareja se junta pensando en dañarse o poner fecha de caducidad a su relación, por el contrario, ambos en las formas como se van relacionando, buscarán consolidar y mantener su relación, es aquí, donde los vínculos afectivos que los unen buscarán como fin inmediato la satisfacción de diversas necesidades que garantizan un bienestar común en el tiempo, aun en medio de las dificultades que puedan atravesar en los ciclos vitales de su relación de pareja. Por tanto, es crucial que la pareja tome conciencia de la importancia de cuidarse mutuamente, pensando que lo que los une es muy frágil y muy fuerte a la vez: su amor mutuo.

## **2. EL PERDÓN, GARANTÍA DE UNA SANA CONVIVENCIA**

El perdón, proceso y experiencia de sanación, al facilitar la liberación de la rabia, el resentimiento y los deseos de venganza, contribuye no solo a una paz interior, sino que, en relación con los demás, propicia una convivencia más fraterna, llegándose a convertir en un estilo de vida, donde los vínculos y formas de relacionarse están marcados por una mirada más compasiva de sí mismo y de los otros.

### **2.1. El perdón y sus beneficios**

A lo largo de la historia, muchos han sido los estudios que se han realizado sobre el perdón y cómo este beneficiaba a la persona:

Al perdón lo han estudiado durante décadas las religiones y las filosofías, pero solo hasta el año 1985 la psicología comenzó a considerar el tema con la finalidad de aportar a la práctica clínica en la recuperación emocional de víctimas de las violencias. (Narváez & Díaz, 2009, p.185).

Otros estudios que han comprobado los beneficios del perdón en el aspecto emocional de la persona son Alfred Luskin, (2002), propone que: “Perdonar es una experiencia de paz y comprensión”. Worthington (2001) y Enright (2001), coinciden en que: “El perdón implica una transformación emocional en la que el sujeto cambia el resentimiento y los deseos de venganza por la comprensión del agravio, el respeto hacía el ofensor y la búsqueda de la empatía” (como se cita en Narváez & Diaz, 2009, p.185).

El campo de las relaciones de pareja y los procesos de perdón ha sido estudiado ampliamente. Fenell, (1993), citado en Fincham, Hall y Beach, (2005) considera que: “El perdón es una herramienta que contribuye a la longevidad y satisfacción marital” (como se cita en Monroy, 2009, p.311). En continuación con lo anterior:

Durante las décadas del noventa y primera de este siglo XXI, se ha estudiado acerca de la influencia del perdón en la satisfacción marital, la comunicación, la calidad de vida, la empatía emocional, los conflictos del hogar y la agresión. En general se ha encontrado que contribuye de forma positiva a la satisfacción marital, la comunicación, la intimidad emocional y la intimidad intelectual (Ripley y Worthington, 2002, (citados en Fincham, Hall y Beach, 2005). (como se cita en Monroy, 2009, p. 312).

Los estudios de Hebl y Enright (1993), evidencian los beneficios del perdón sobre la salud mental ligados a problemas de autoestima, ansiedad y depresión:

Publicaron un primer estudio empírico sobre la eficacia del perdón en la mejora de la salud mental. En su muestra de 24 mujeres mayores, altos niveles de perdón se asociaron con altos niveles de auto-estima y bajos niveles de ansiedad o depresión. (como se cita en Prieto et al.,2012).

Otras investigaciones han encontrado que el perdón reduce las emociones negativas (e.g., Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos y Freedman, 1992; Fitzgibbons, 1986; Hope, 1987; Luskin, 2002), restaura la salud, (e.g., Al-Mabuk, Enright y Cardis, 1995; Freedman y Enright, 1996; Hebl y Enright, 1993; Karremans, Van Lange, Ouwerkerk y Kluwer, 2003), y optimiza el funcionamiento físico y mental (e.g., McCullough y Worthington, 1994; Witvliet, 2001; Worthington y Scherer, 2004). (como se cita en López, 2011, p.3).

Por último, para Worthington (2005):

Otro de los beneficios del perdón se asocia a la salud espiritual no tanto entendida desde un punto de vista religioso sino desde los efectos del perdón como una mayor paz o mayor armonía o serenidad según el punto de vista del ofendido. (como se cita en Diez, 2015, p.20).

Creemos que el perdón tiene una serie de beneficios que contribuyen favorablemente en la salud emocional de las personas, especialmente en las parejas, facilitando con ello, una mejor satisfacción marital en la convivencia, disminuyendo los sentimientos negativos, por actitudes de comprensión, compasión y paz interior, aspectos esenciales para poder vivir de una forma más sana.

### **2.1.1 El perdón: conceptualizaciones y características**

Existen diferentes autores que conceptualizan el tema del perdón desde distintos significados, así, por ejemplo, para North, (1998: 20):

El perdón es un asunto de cambio de voluntad de cambio de emociones profundas derivadas de la ofensa, es el resultado exitoso de un esfuerzo activo por reemplazar malos pensamientos por buenos pensamientos, la amargura y la rabia por compasión y afecto. (como se cita en Narváez, 2009, P. 190).

Enright, (1998), lo define como: “La disposición a abandonar el derecho al resentimiento, al juicio negativo y a la conducta indiferente hacia quien nos haya ofendido injustamente, cultivando más bien actitudes de compasión y bondad con tales personas” (como se cita en Narváez, 2010, p.75).

Perdonar es, pues, mucho más que aceptar o tolerar la injusticia, mucho más que frenar la rabia y el dolor que deriva de la ofensa. Un error común es pensar que perdonar equivale a olvidar. El perdón es más bien un ejercicio personal de limpieza interior y de catarsis que sirve para volver a encontrar el bienestar, pero también para evitar los excesos y la escalada de violencia a través de la espiral de la venganza. (Narváez, 2010, p.75-76).

Es interesante destacar como Narváez hace una distinción entre qué es y qué no es el perdón, y cómo esta decisión de perdonar se convierte en una higiene del alma, una

catarsis que sirve para volver a encontrar el bienestar en la vida de la persona ofendida. Comprendemos que el perdón se convierte en un beneficio importante para que la persona herida pueda encontrar la paz interior en su vida.

Makinen y Johnson (2006) señalan que el perdón involucra reparar heridas emocionales, restaurar la confianza y reconstruir el vínculo. Por su parte, Gordon y Baucom (2003), sostienen que el perdón implica el logro de una visión más balanceada de la relación, la disminución de los sentimientos negativos hacia el otro y un menor deseo de castigarlo. (como se cita en Guzmán, Santelices & Trabuco, 2015, p. 37).

El perdón desde esta mirada, contribuye para que la persona ofendida se deje dominar por la rabia y busque vengarse como una de las formas para apaciguar su dolor. Este aspecto es muy importante, porque la persona ofendida tiene en sus manos la posibilidad de decidir liberarse de todo tipo de resentimiento:

El perdón consiste en esencia en que, el perdonante que estima haber sufrido una ofensa, decide, bien a petición del ofensor o espontáneamente, no sentir resentimiento hacia el ofensor o hacer cesar su ira o indignación contra el mismo, renunciando eventualmente a vengarse, o reclamar, y optando por no tener en cuenta la ofensa en el futuro, de modo que las relaciones entre ofensor perdonado y ofendido perdonante no queden afectadas. (Díaz, 2013, p.19).

Por último, cabe resaltar las características que presenta Casarjian, (1998), como elementos importantes que deben darse para que el perdón sea significativo:

El perdón debe contar con cinco características: 1. La decisión: el ofendido opta por dejar de ver las actitudes negativas del ofensor e intenta ver en él a un semejante que ha cometido errores, pero es digno de respeto y amor; 2. La actitud: el ofendido tiene la capacidad de comprender que el recuerdo de la ofensa es una percepción y no un hecho “objetivo”, por lo cual, al cambiar su percepción del ofensor, puede cambiar sus reacciones emotivas; 3. El proceso: implica que el perdón no ocurre en un momento dado, sino que implica transformaciones graduales de la percepción, permitiéndole al ofendido una comprensión más amplia de lo sucedido. 4. La forma de vida: perdonar implica una transformación de la comprensión de la realidad; se plantea acá que “se trata de una forma de vida por cuanto supone la posibilidad que el ofendido se desligue de la percepción pasada permitiéndose ver cada instante como algo nuevo”; 5. El cambio de percepción de los hechos y las personas: el reconocimiento de lo ocurrido, la asunción de responsabilidad de cuidar de sí mismo y el deseo de hacer cambios en la interpretación del pasado. (como se cita en Narváez, 2009, p.186).

En función de lo expresado, queda claro que el perdón tiene características importantes a la hora de contribuir a la sanación de heridas, no solo funciona como un mecanismo de limpieza interior, sino que, además, impide que la persona herida descargue como medio de solución toda su rabia, liberando de ese modo a la persona ofendida, pero sin que esto represente un olvido de la ofensa recibida: “Pues para perdonar es ineludible la memoria del agravio. Si se olvida el agravio que se hizo, entonces no hay nada que

perdonar” (Echeburua, 2013, p.66). Se necesita la memoria para que no se repita la injusticia, ni por parte del que es perdonado ni por parte del que perdona. Sin embargo, lo resaltante del perdón es que: “Cuando los sujetos perdonan, sus comportamientos (pensamientos, sentimientos, acciones) hacía quien es objeto del perdón se transforman en más positivos” (Casullo, 2005, p. 43).

### **2.1.2 ¿Qué dificulta perdonar las ofensas en la relación de pareja?**

La convivencia en las relaciones de pareja no siempre son por completo compatibles al cien por ciento, existen en las interrelaciones diferencias de pensamiento, afectos y formas de comportarse, que a la menor necesidad no atendida por uno de los miembros, desencadenan, conflictos, desacuerdos, discrepancias, muchas veces cargados de humillaciones, insultos, que al abordarse de forma agresiva o violenta, degeneran en la pareja sentimientos de rabia, rencor, odio, aspectos que dificultan el bienestar y el perdón en la pareja. En este sentido:

Las investigaciones psicológicas concuerdan en decirnos que, lo que fractura el espíritu de una persona es la violencia o dolor generado por otro ser humano (intencionalmente o no), incluso cuando solo lo observamos, y es que las consecuencias de estas ofensas pueden ser más profundas que cuando somos víctimas de catástrofes naturales, o accidentes fortuitos, aunque éstos puedan poner en peligro nuestra vida. (Roma, 2013, p.119).

Es alarmante cómo la violencia en cualquiera de sus formas puede generar daños irreparables en la vida de las personas, desencadenando con ello heridas emocionales cargadas de mucho sufrimiento, donde:

El resentimiento generado por un comportamiento hiriente de la pareja, junto con una tendencia hacía la inclemencia y la inflexibilidad, con gran probabilidad fomentarán el conflicto entre los cónyuges y dificultarán la puesta en marcha de estrategias eficaces de resolución de problemas. En este contexto el perdón puede facilitar que las parejas salgan de la dinámica basadas en la reciprocidad de negatividad. (Prieto et al; 2012, p.127).

Sin embargo, cuando se ha instalado la rabia, el resentimiento, y cualquier deseo de venganza, las personas se ven afectadas en tres aspectos de su existencia:

La experiencia en la promoción de la cultura del perdón y la reconciliación enseña que las personas que sufren una gran ofensa son golpeadas por lo menos en tres puntos fundamentales de su existencia: la confianza en sí mismos, el significado de la propia vida y la capacidad de socializar. (Narváez, 2010, p. 77-78).

Es justamente el dolor en estas tres áreas de la vida de la persona lo que hace

complicado la posibilidad del perdón, hay necesidad de una sanación integral de las heridas que le permitan a la persona, auto valorarse, redescubrir sus motivos para vivir, y la posibilidad para volver a interactuar con los demás y su entorno.

Cabe destacar que el dolor que experimentan las personas en las tres áreas de sus vidas y que hace complicado la posibilidad de perdonar, está asociada a la intensidad o gravedad de la ofensa recibida. “Ante una ofensa los sujetos ofendidos pueden querer evitar o bien responder con venganza contra sus ofensores para evitar daños similares en el futuro” (McCullough et al; 2003) (como se cita en Diez, 2015, p. 34).

Es comprensible la intensidad de la rabia, los deseos de venganza o la cólera que siente el ofendido, sus resistencias son normales, representan una forma de protegerse y no volver a sentirse herido, y mientras no los procese tendrá dificultad para perdonar. Sin embargo:

En términos generales hay que ser cautelosos ante situaciones en las que el victimario no siente culpa o remordimiento alguno por el daño cometido, cuando la trasgresión concretada es muy severa o si las heridas que un hecho ha provocado son muy recientes por lo que hay todavía confusión acerca de lo sucedido. Todo ello requiere que la capacidad de perdonar deba ser evaluada teniendo en cuenta diferentes niveles: 1) la víctima, 2) el victimario. 3) la relación víctima /victimario. 4) el tipo de ofensa o daño causado, y 5) las interrelaciones posibles entre los cuatro niveles mencionados. (Casullo, 2005, p.53).

Según estos estudios dejan claro que un buen porcentaje de conflictos que se dan en las relaciones de pareja, están cargados de mucha violencia psicológica, provocando que alguno de sus integrantes o ambos se sientan heridos y no puedan vivir en paz. Seguir ignorando este problema no ayudaría a la solución que queremos presentar, y que está muy íntimamente ligada a ella, como es el uso del recurso del perdón, visto este como una decisión personal que permite a la persona liberarse de todos los sentimientos negativos señalados líneas arriba.

A la luz de lo expuesto, la investigación pretende precisar de una manera científica el papel del perdón como elemento de solución en el maltrato psicológico en las relaciones de pareja, alcanzando de esta manera la superación del dolor, la rabia, el rencor y los sentimientos de venganza que les impide vivir plenamente.

### **2.1.3 Decisión de perdonar las ofensas en la relación de pareja**

El proceso que implica perdonar las ofensas, sobre todo cuando éstas vienen de personas significativas, no es sencillo tomar esta decisión, porque no solo existe la

conexión emocional con el victimario, sino que muchas veces la intensidad de la ofensa es tan profunda que se hace difícil perdonar. Sin embargo, es en este contexto donde el perdón se ofrece como un medio de sanación de las heridas que se dan en la convivencia marital.

Para Fincham, Hall y Beach, (2006):

En la mayor parte de las relaciones de pareja se producen conflictos que pueden tener relación con haberse sentido herido o traicionado por alguna conducta del otro, siendo ejemplo de tales ofensas la crítica o una infidelidad. Una de las estrategias para enfrentar este tipo de situaciones es el perdón, entendido como el descenso en la negatividad de los pensamientos, sentimientos y conductas hacia quien ha cometido la ofensa. (como se cita en Guzmán, 2015, p.36).

Por su parte, Hargrave & Sells, (1997): “Definen la capacidad de perdonar en términos del esfuerzo para restaurar sentimientos de amor y confianza de tal que tanto víctimas como victimarios puedan poner punto final a un vínculo destructivo” (como se cita en López, 2011, p.2).

Desde su experiencia en el trabajo con parejas, Hargrave y Sells, (1997), definen al perdón en términos: 1) “Permitir al victimario reconstruir un vínculo quebrado, y 2) favorece una discusión abierta sobre la violación racional de manera que víctima y victimario pueden trabajar en la reconstrucción del Vínculo” (como se cita en Casullo, 2005, p.42).

Desde esta mirada el perdón se presenta como una posibilidad para que las parejas que están entrampadas en una escala de violencia o deseos de venganza, puedan liberarse de su dolor, rabia, odio, sentimientos que menoscaban su bienestar integral.

En ese sentido: “El perdón permite la reconstrucción de las relaciones. Posibilita el reencuentro y la creación de nuevos lazos allí donde dejaron de existir” (Mora, 2006, p.39). Es decir, cuando la pareja logra liberarse de los sentimientos que ocasiona el maltrato psicológico, utilizando como medio el perdón, su bienestar y salud integral está garantizado:

Nada inspira más amor y comprensión que la actitud y la disposición a perdonar, e independientemente de si esas dos personas continúan juntas para siempre o se separan para ir cada cual, por su propio camino, al perdonar se da vida al objetivo principal del perdón en una relación: establecer un compromiso personal con la verdad y con un respeto y una paz auténticos. (Casarjian, 2005, p.39).

Al final del proceso del perdón: “Quien decide perdonar elige romper las cadenas de la memoria pasada y opta por un futuro completamente nuevo. Narváez, (2010, p.82).

En síntesis, las ofensas que se dan entre los esposos tienen una carga emocional adicional, no solo por la ofensa en sí, sino, porque provienen de personas que amamos, nos

protegen y quieren lo mejor para nosotros, estas ofensas no resueltas, terminan por convertir la convivencia, los vínculos y las relaciones en un espiral de agresiones que, en su mayoría, desencadenan en separaciones conyugales y parentales.

El perdón fortalece la autoestima de la persona, le permite descubrir que su vida tiene un propósito, un sentido, y le ayuda a restablecer sus relaciones con los demás, principalmente al interior de la pareja y la familia, y por ende en la sociedad en general.

Comprendemos que el perdón como una herramienta que facilita la sanación de las ofensas, debe entenderse como un proceso y una decisión personal, que le compete exclusivamente a la persona ofendida, es decir, nadie puede condicionar u obligar a ofrecerlo si previamente no ha trabajado la ofensa, y aun cuando lo haya hecho, siente que no está preparada, queda en la persona la posibilidad de perdonar o negarse a ofrecerlo. Sin embargo, queda claro que los beneficios que se obtienen, posibilitan una nueva y renovada forma de vivir, libre de rabia, rencor, odio, dolor, venganza y cualquier otro sentimiento que impida llevar una vida digna y en paz.

#### **2.1.4 ¿Cómo acompañar el proceso del perdón en la relación de pareja desde la consejería?**

La consejería, entendida como un espacio de relación de ayuda, facilita y contribuye a que la persona pueda alcanzar por sí misma, haciendo uso de sus recursos personales, un buen manejo de sus situaciones problemáticas de manera más saludable.

En este sentido, a través de las diferentes etapas o momentos que ofrece la consejería, según el modelo de Egan, (1995), el profesional dispone de un conjunto de destrezas altamente significantes, coadyuva al desarrollo del individuo como persona y como ser social; con el fin de enaltecer su bienestar integral; es decir, una orientación centrada en la persona más que en el problema. En este sentido, creemos que para que el consejero pueda acompañar el proceso de perdón en las parejas que hayan atravesado por situaciones de maltrato psicológico, es indispensable que este, tenga desarrollado un perfil para poder hacer efectivo su rol como consejero.

#### **2.1.5 Condiciones para poder acompañar: Perfil del consejero/a**

Partiendo de la experiencia de estudio de la maestría en consejería: (lecturas, análisis de textos, videos, trabajos grupales, ensayos, ejercicios, exposiciones etc.), he podido ir validando en la práctica diaria de mi vida, cambios significativos en mi manera de pensar

sentir y actuar respecto a las formas cómo me voy relacionando conmigo y los demás, pero, sobre todo, he podido aplicar y comprobar cómo ciertas características que todo consejero debe tener, han sido fundamentales para poder validar los efectos y resultados positivos que he constatado en las prácticas profesionales, que estuvo centrada principalmente en el acompañamiento a diferentes personas, cuyas problemáticas por general estaban asociadas a problemas de maltrato psicológico en su vida marital.

Esto me lleva a plantear la primera característica que debe tener como perfil el consejero/a, una persona que cuenta con una sólida formación y práctica de la consejería, es decir, dispone de un sólido marco teórico de las diferentes teorías, procesos del desarrollo de la persona, y de una experiencia de acompañamiento.

Consideramos que estos dos aspectos: la parte teórica y práctica es fundamental para el consejero. Esto lo afirma muy bien Norman Kagan, (1973): “Los intentos para validar la terapia, derivados de la teoría de la personalidad, no han fallado por causa de la inadecuación de las teorías sino porque el practicante promedio no ha sido adecuadamente educado para implementar la teoría” (como se cita en Egan 1995, p. 6). Por tanto, es crucial la competencia intelectual del consejero/a, entendida esta como la inteligencia, conocimiento global, curiosidad, capacidad de informarse adecuadamente y tomar decisiones, capacidad de conceptualizar y organizar lo que ocurre.

Esta adecuada inteligencia básica le permite al consejero/a estar y ser consciente de sus capacidades intelectuales para tomar decisiones, orientar, profundizar, investigar y estar actualizado de su materia, pero con humildad, así lo manifiesta el manual de lectura el orientador experto. En referencia a su capacidad intelectual ni se subestima ni pretende que tiene más de lo que realmente tiene.

Una segunda característica que debe tener dentro de su perfil el consejero/a es una persona que tiene un autoconocimiento de sí mismo/a. Entendemos esto como un proceso introspectivo, por medio del cual una persona adquiere una toma de conciencia de sus pensamientos, emociones y actitudes, fortalezas y limitaciones que lo hacen único y diferente a los demás. Según Rogers (1986): “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (Bermejo, 2011, p. 65). Esto no siempre es fácil, mostrarme tal cual soy, siento que uno nunca termina de conocerse

porque somos seres dinámicos y la experiencia que vivimos y los cambios maduracionales hacen que siempre hallemos cosas nuevas en nosotros mismos.

Sin embargo, como lo sigue reafirmando el mismo autor, aunque es doloroso es lo más gratificante al momento de acompañar a las personas con diferentes necesidades, porque nos ayuda a diferenciar lo nuestro y no proyectarlo en los demás.

Los expertos en counselling que tienen que relacionarse cada día con personas que sufren, deben hacer un esfuerzo especial por conocerse a sí mismos/as de modo que en la relación con los ayudados eviten todo tipo de posible proyección de las propias necesidades o problemas, lo cual aumentaría el malestar del ayudado y no le sería ciertamente de ayuda.

Una tercera característica que tendría que tener como parte de su perfil un consejero/as su capacidad de escucha activa. Creemos que es una fortaleza que lo toman los modelos de Egan & Cakhuff, (1981), indispensable para poder captar lo que el otro/a me está diciendo a través de su lenguaje verbal y no verbal, es la capacidad de disponer todos mis sentidos haciéndole sentir que estoy solo para el cliente, que mi manera de mirar y estar le transmite mi plena disposición para ayudarlo a explorar lo que le está pasando. Es dejarle saber que lo estoy acogiendo y comprendiendo, poder captar o sintonizar con su dolor.

Desde la experiencia he podido validar esto, por tanto, creemos que los casos que he podido acompañar, bastó solo con escucharles o simplemente estar ahí a su lado sin tener que decir una sola palabra, y también me ha pasado cuando he podido compartir mis problemas con otras personas, solo necesitaba que alguien me escuche. Cuanto bien y salud podemos ofrecer a través de nuestra escucha activa.

Una cuarta característica que debe tener un consejero/a como perfil es su respeto incondicional y profundo por la persona que tiene delante suyo. Consideramos que esto es central al momento de acompañar, la capacidad de aceptarlo como tierra sagrada.

Creemos que cuando la persona necesita de ayuda viene a ti, es porque confía y te abre su corazón para ser acogido/a, esto hay que tomarlo con un profundo respeto sin emitir juicio alguno, por el contrario, hacerle sentir que confiamos en sus propios recursos y posibilidades para sobreponerse con esperanza a lo que está viviendo.

Según Rogers (1986):

Cuando el cliente experimenta la actitud de aceptación que el terapeuta tiene hacia él, es capaz de asumir y experimentar esta misma actitud hacia sí mismo. Luego cuando comienza a aceptarse, respetarse y amarse a sí mismo, es capaz de experimentar estas actitudes hacia los demás. (Bermejo, 2011, p. 68).

Efectivamente, creemos que cuando la persona se siente valorado/a, aceptado, respetado, abre su corazón, es ahí donde el consejero/as puede ingresar quitándose las sandalias (prejuicios), para explotar sus recursos, pueda entablar contacto con sus emociones e ir logrando progresivamente su sanación, liberación y crecimiento: “El counsellor que despliega esta actitud de aceptación incondicional comunica que acepta al otro como persona digna de ser valorada, independientemente de quien sea o haga” (Bermejo, 2011, p. 71).

Mostrar que valoramos los cambios y progresos en el proceso de buscar soluciones, aprender nuevas conductas o desarrollar sus capacidades dormidas, promueve en el asesorado una mayor auto aceptación de sí mismo y una mayor autoestima. Estas son necesarias para que afloren sus recursos y motivaciones, o provoquen un proceso de aprendizaje de nuevas estrategias para el cambio.

No cabe duda que un consejero que respeta la dignidad del cliente, procura sin ser directivo, por todos los medios posibles que la persona vaya mejorando su calidad de vida y alcanzando su propio crecimiento y desarrollo personal, pero sin llegar a que el cliente dependa absolutamente de él.

A la luz de lo expuesto, queda claro que todo consejero/a, para poder acompañar a parejas en contextos de maltrato psicológico, debe contar con un perfil, es decir, debe ser una persona que cuente con una amplia formación y práctica profesional, esto le garantizará una eficacia y eficiencia al momento de acompañar a las parejas.

Así mismo, es indiscutible que haya desarrollado un autoconocimiento de su propio ser, aspecto importante para saber diferenciar lo suyo de las parejas; su escucha activa transmitirá que está presente en todos sus sentidos a lo que las parejas le transmiten, y, por último, su respeto incondicional y profundo por la persona que tiene delante suyo, facilitará que esta se pueda abrir, confiar, explorar, aplicar mejoras en aquello que le está provocando malestar en su vida.

## CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO

En el proceso de la investigación, la metodología comprendió una serie de pasos, procesos, medios, estrategias, que facilitaron el logro de resultados. Por tanto, esta, en su particular enfoque, fue fundamental para poder estudiar con mayor profundidad la problemática investigada.

### **2.2. Enfoque metodológico de la investigación**

La presente investigación se llevó a cabo bajo el enfoque cualitativo. Sin embargo, cabe resaltar que el enfoque no tiene un concepto unificado, cada quién desde su experticia, formación, campo de estudio, técnicas empleadas, etc, difieren en sus definiciones.

Por ejemplo: “La frase metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable (...). Es un modo de encarar el mundo empírico” (Taylor y Bogdan 1992, p,19-20). En esta misma línea, se afirma que: “La investigación cualitativa es una actividad que localiza al observador en el mundo. Consta de un set de prácticas interpretativas, materiales que hacen al mundo visible” (Denzin & Lincoln 1994, p, 200, 2005, 2011), (como se cita en Báez & Pérez, 2014, p. 218-219).

El interés de emplear el enfoque cualitativo en la presente investigación, obedece que este, permitirá tener un mayor acercamiento y comprensión sobre la realidad investigada, es decir, examinar el papel del perdón como elemento importante para superar los sentimientos negativos relacionados con el maltrato psicológico en las relaciones de pareja:

La investigación cualitativa busca la comprensión e interpretación de la realidad humana y social, con un interés práctico, donde se busca examinar la realidad tal como otros la experimentan, a partir de la interpretación de sus propios significados, sentimientos, creencias y valores. (Martínez, 2011, P. 11).

## 2.3 Problema, objetivos y categorías del estudio

- **Problema:** El perdón: ¿un elemento importante para superar los sentimientos negativos relacionados con el maltrato psicológico en las relaciones de pareja?

- **Objetivo General:** Comprender el papel del perdón como elemento importante para superar los sentimientos negativos relacionados con el maltrato psicológico en las relaciones de pareja

- **Objetivos específicos**

- Describir cuáles son los sentimientos negativos que se evidencian en las relaciones de pareja frente al maltrato psicológico.

- Describir si el perdón ayuda a las parejas donde hay maltrato psicológico a superar los sentimientos negativos.

- **Categorías:** Presenta las siguientes categorías:

- ❖ **Maltrato psicológico**

Sobre esta categoría, existen diversos términos para denominar la agresión, violencia o maltrato psicológico. Según Ayvar (2007):

Lo definen como toda acción u omisión cuyo propósito sea degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de la persona, por medio de la intimidación, manipulación o amenaza directa o indirecta, humillación o aislamiento, encierro o cualquier otra conducta omisión que implique un perjuicio de la salud psicológica, el desarrollo integral o la autodeterminación del ser humano. (como se cita en Campos & Zavaleta, 2010, p. 31).

A la luz de lo expuesto, un elemento que resalta es que la violencia psicológica se da bajo una relación de poder, medio del que se vale el victimario para dañar la integridad de su pareja, generando con ello lesiones emocionales y sentimientos de rabia, rencor, impotencia por querer que la relación sea diferente, impactando fuertemente en el bienestar emocional de la pareja.

- ❖ **Sentimientos negativos**

Resulta relevante poner atención en identificar cuáles son los sentimientos nocivos que se desprenden del maltrato psicológico, y cómo este va degradando el bienestar integral de la relación de pareja.

En este sentido, según Pico., García., & Navarro (2006), manifiestan que, en el campo de las relaciones de pareja, el maltrato psicológico se presenta como un factor que daña a la persona y a la relación, con sentimientos de venganza, baja autoestima,

resentimiento, culpa y odio: “El maltrato psicológico puede tener secuelas a largo plazo para la salud mental con el desarrollo de trastornos como depresión, baja autoestima, intentos de suicidio y síndrome de estrés postraumático” (como se cita en Caballero., Alfaro., Núñez., & Torres Harold, 2009, p. 3).

Desatender los efectos del maltrato psicológico en la integridad de la persona, y cómo estos van dañando su ser, es contribuir y aceptar la violencia psicológica como un patrón de conducta cultural y socialmente esperado en la convivencia. Definitivamente, no existe justificación y tolerancia alguna para validar cualquier tipo de desvalorización de la persona.

#### ❖ **Perdón**

Es importante tener claro que se entiende por perdón, en este sentido, la formulada por es la más precisa para los fines del estudio. Según Hebl y Enright (1993):

Sugieren que la mejor definición del perdón es la formulada por North (1987), a su vez desarrollada por Rober Enright y su grupo de trabajo, la cual establece la relación del enunciado del perdón con la noción de compasión. Enright, un pionero en el área de los estudios empíricos sobre el perdón, lo ha definido como la voluntad de abandonar el resentimiento propio, el juicio negativo y la conducta indiferente con quien nos hirió injustamente, fomentando cualidades inmerecidas de compasión, generosidad, e incluso amor por él o ella. (como se cita en Narvárez, 2009, p.188).

En función de lo expresado, queda claro que el perdón tiene características importantes a la hora de contribuir a la sanación de heridas, no solo funciona como un mecanismo de catarsis o limpieza interior, sino que impide que la persona herida descargue toda su rabia, liberando de ese modo a la persona ofendida, pero sin que esto represente un olvido de la ofensa recibida.

#### **2.4. Fundamentación y descripción del método de investigación**

Es una investigación cualitativa con una muestra de 8 parejas que llevaron el taller de perdón y reconciliación ESPERE durante diez sesiones vivenciales, es decir, personas que tuvieron pleno conocimiento de la experiencia desarrollada en dichos talleres. En este sentido: “Los investigadores se aproximan a un sujeto real, un individuo real, que está presente en el mundo y que puede, en cierta medida, ofrecernos información sobre sus propias experiencias, opiniones, valores... etc” (Rodríguez, Gil y García, 1996, P. 3).

El estudio se trató de una muestra de casos relevantes que se ajusta muy bien al muestreo de caso típico:

Tiene como objetivo mostrar a quién no está familiarizado con la realidad objeto de análisis los rasgos más comunes de dicha realidad. La definición de “típico” se construye a partir del consenso de opiniones entre informantes clave, buenos conocedores de la realidad bajo estudio. (Quintana y Montgomery, 2006, p. 58).

En función de lo expresado, creemos que la muestra no solo estuvo respaldada por el conocimiento y la experiencia de los informantes sobre el tema investigado, sino que, por la vivencia particular que tuvieron en los talleres, representó una garantía para el análisis del objeto de estudio que persigue la investigación.

### **2.5. Criterios de selección de las fuentes de información**

El estudio lo conformaron 8 parejas, que tuvieron la experiencia de haber hecho el taller de perdón y reconciliación durante los años 2014 al 2016 de la zona Lima y Callao, dicho taller tuvo una duración de diez sesiones de una vez por semana en un horario de tres horas por cada sesión.

Fueron parejas cuya relación oscilaba entre uno a quince años, y durante este tiempo atravesaron por diferentes problemas de convivencia, asociado al maltrato psicológico en las formas como buscaron solucionar sus conflictos maritales.

Se pretendió describir cuáles fueron los sentimientos negativos que se evidenciaron en sus relaciones de pareja frente al maltrato psicológico, y desde este ejercicio, buscamos comprender el papel que juega el perdón como elemento importante, si ayudó o no a superar los sentimientos negativos relacionados con el maltrato psicológico en su relación.

### **2.6. Técnicas e instrumentos de recojo de información**

La técnica que se empleó fue la entrevista. Sobre este punto conviene precisar en qué consiste la entrevista:

Existen muchas y variadas definiciones de la «entrevista» (por ejemplo, Albert, 2007; Massot, Dorio y Sabariego, 2004; Rubin y Rubin, 1995; Ruiz-Olabuénaga, 2007; Taylor y Bogdan, 1986), fruto de la historia y diversidad de enfoques ya comentados, pero todas consideran, a grandes rasgos, que la entrevista, en el marco de la investigación social, consiste en un intercambio oral entre dos o más personas con el propósito de alcanzar una mayor comprensión del objeto de estudio, desde la perspectiva de la/s persona/s entrevistada/s. (como se cita en Fábregues, Meneses, Rodríguez, Héléne, 2016, p. 101).

En esencia, la entrevista: “Es una relación que tiene por objeto obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados sobre el problema propuesto” (Martínez, 2011, p. 28). Para los fines que persiguió la investigación, permitió establecer un diálogo, en este caso la entrevista se aplicó solo a las mujeres que fueron maltratadas psicológicamente por

sus parejas, de modo que pudimos saber cuáles fueron los sentimientos negativos que se evidenciaron en sus relaciones frente al maltrato psicológico, y si el perdón ayudó a superar las ofensas recibidas.

En este sentido, realizamos una entrevista semiestructurada, porque:

Las preguntas están definidas previamente -en un guion de entrevista, pero la secuencia, así como su formulación pueden variar en función de cada sujeto entrevistado. Es decir, el/la investigador/a realiza una serie de preguntas (generalmente abiertas al principio de la entrevista) que definen el área a investigar, pero tiene libertad para profundizar en alguna idea que pueda ser relevante, realizando nuevas preguntas. Como modelo mixto de la entrevista estructurada y abierta o en profundidad, presenta una alternancia de fases directivas y no directivas. (Blasco y Otero, 2008, P. 3).

Efectivamente, a través de la entrevista semiestructurada, donde las formulaciones de las preguntas: “Ofrecen un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio” (Díaz; et al., 2013, p. 163). Pudimos recoger información sobre los sentimientos que desencadenó la violencia psicológica en las relaciones de pareja al momento de resolver sus conflictos, así mismo, se buscó indagar sobre si el perdón fue un elemento importante para superar los sentimientos negativos relacionados con el maltrato psicológico.

A la luz de lo expuesto, y en términos generales, consideramos que la entrevista semiestructurada se ajustó mejor al objetivo de la investigación, porque contempló en su estructura aspectos empáticos, flexibles, abiertos que contribuyó a una mayor libertad en el recojo de la información en función a los objetivos, categorías y subcategorías.

## **2.7. Procedimientos para asegurar la ética en la investigación**

Consideramos fundamental garantizarles a los entrevistados la confidencialidad de sus respuestas, las mismas que sirvieron de uso exclusivo para la investigación. Este aspecto fue importante para que pudieran expresarse con mayor objetividad, porque creemos que en:

El ejercicio de la investigación científica y el uso del conocimiento producido por la ciencia demandan conductas éticas en el investigador y en el maestro. La conducta no ética carece de lugar en la práctica científica. Debe ser señalada y erradicada. Aquel que con intereses particulares desprecia la ética en una investigación, corrompe a la ciencia y a sus productos y se corrompe a sí mismo. (Gonzales, 2002, P. 93-94).

Así mismo, un segundo aspecto que tomamos en cuenta fue la transparencia de la

información recogida, tanto de las personas entrevistadas, como de la investigación teórica de los diferentes autores consultados. Por último, la construcción reflexiva que realizamos del análisis de la información levantada, respetó las directrices que la universidad dispone para este tipo de investigaciones.

Para la aplicación de la entrevista pudimos contar con el consentimiento informado de los participantes, para lo cual se les presentó una carta que firmaron luego de leerla y estar de acuerdo con ella, se les indicó que la información levantada se utilizaría exclusivamente para los fines que perseguía la investigación.

### **2.8. Descripción de la organización de los datos**

El procesamiento para organizar la información fue el siguiente:

- ❖ Obtuvimos la información a través del guion de entrevista.
- ❖ Transcribimos y ordenamos la información con todos los detalles, comparando lo que decía cada entrevista para poder sacar las categorías predeterminadas o emergentes.
- ❖ Codificamos la información y agrupamos en categorías que contenían las ideas, conceptos o temas similares.
- ❖ Integramos toda la información relacionando las categorías obtenidas en el paso anterior, entre sí y con los fundamentos teóricos de la investigación.

Creemos que la propuesta nos permitió contar con un orden básico para sistematizar la información recogida, elemento importante para poder realizar un mejor análisis de la misma. Así mismo, consideramos que una buena organización de los datos recogidos, nos permitió delimitar nuestro objetivo de investigación, sin que ello represente poder descubrir categorías no contempladas en el estudio.

Por otra parte, pensamos que la organización de los datos levantados, en forma ordenada y sistematizada, perfiló y orientó mejor la fundamentación teórica de los diversos estudios que se han hecho del tema investigado.

## **CAPÍTULO III: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

Para poder explorar las respuestas de los entrevistados se ha utilizado tres categorías, cada una con sus respectivas subcategorías: 1) El maltrato psicológico, 2) emociones negativas, 3) el perdón.

### **3.1. Categoría 1: Maltrato psicológico**

3.1.1. Subcategoría: 1.1 Tipo de agresión o maltrato psicológico

3.1.1.1. Falta de reconocimiento: silencio, desatención, ignorar, indiferencia

Las parejas perciben que en relación lo que más predomina son las agresiones psicológicas, estas por lo general están marcadas por silencios desatenciones, indiferencias, que, a la larga, tienen un fuerte impacto en sus vidas y en la relación en sí. En palabras de las entrevistadas:

“La agresión que más está presente en mi relación de pareja es su silencio, siento como que me maltrata porque es total, no llega a casa, cuando hay un problema se aleja, siento que eso me maltrata, se reserva mucho sus cosas, trae un paquete y lo guarda, ese silencio a mí me turba mucho” (E2,2) (La sigla E, significa entrevista a la segunda pareja pregunta 2).

Cuando pensamos en las formas o tipos de maltrato que suelen darse en las relaciones de pareja:

Tenemos la impresión de que para que exista violencia debe haber golpes o abuso físico (forzar al otro hacer algo que no quiera) y verbal (insultos), sin embargo, la violencia abarca más que eso. Una de las formas de violencia pasiva que más dañan es el silencio. La “ley del hielo” suprime la comunicación, no permite que el conflicto se resuelva y deja al otro preguntándose “qué hice mal” o “por qué me ignora”. (Álvarez 2017, p.1).

Efectivamente, cuando no hay una comunicación directa en la relación de pareja, resulta difícil que esta pueda expresar lo que piensa y siente de aquello que está

ocasionando el problema que atraviesan, por el contrario, cuando se instala el silencio como una manifestación de agresión pasiva, se hace más compleja y distante la convivencia entre ambos, llegando incluso a poner en riesgo la estabilidad de la relación.

Parra, Aragón, Méndez y Martínez, (2013), cuando hablan de los estilos de comunicación y violencia íntima en las relaciones de pareja:

Definen la comunicación en pareja como un elemento crucial a la hora de manejar y enfrentar el conflicto, así, una comunicación satisfactoria puede promover el manejo más adecuado de un conflicto, facilitando relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación inadecuada puede contribuir a la insatisfacción, violencia y ruptura de la relación. (como se cita en Beñat, 2017, p 8).

Otro aspecto cómo las parejas sienten que son agredidas psicológicamente, es cuando sus cónyuges no toman en cuenta sus necesidades, por el contrario, lejos de mostrarse cariñosos y comprensivos, terminan por ignorarlas o simplemente se muestran indiferentes frente a ellas. Estas actitudes sutiles y aparentemente imperceptibles, van atenuando su amor mutuo.

“Su falta de cariño amor y comprensión siento que son formas como él me agrede”. (E 8,2).

Sobre la indiferencia y poca atención que se brinda a la pareja, (Calvete, Corral, & Estévez, 2005), expresan que: “La frialdad de trato, no prestarle atención, ignorar sus necesidades o sentimientos, o negar las demostraciones de afecto como los besos o abrazos son algunas manifestaciones de indiferencia” (como se cita en Gago, 2014, p.23).

Creemos que la frialdad en el trato gradualmente puede ir debilitando el vínculo, por eso consideramos que:

Las muestras de cariño juegan un papel importante en la relación de pareja, ya que es el vínculo que sostiene a la pareja y que se puede deteriorar con el pasar de los años, si se debilita el mismo, la relación se puede ver afectada ya que, aunque a veces no lo note ninguno de los dos, pero las muestras de amor ayudan a nutrir la relación y a mantenerla estable. (Morales, 2016, p.26).

Relacionado con lo anterior, en un estudio comparativo sobre el maltrato físico y maltrato psicológico en mujeres víctima de violencia en el hogar, expresan que:

Otra manifestación de la violencia intrafamiliar, mucho menos estudiada, es el maltrato psicológico, que puede ser reflejo de diversas actitudes por parte del maltratador: hostilidad, que se presenta en forma de reproches, insultos y amenazas; desvalorización, que supone un desprecio de las opiniones, de las tareas o incluso del propio cuerpo de la víctima; e indiferencia, que representa una falta total de atención a las necesidades afectivas y a los estados de ánimo de la mujer. (Amor, Echebúra, Sarasua, Zubizarret, 2001, p.168).

A la luz de lo expuesto, queda claro que las parejas suelen utilizar con mayor frecuencia la agresión psicológica como una forma de imponerse, desvalorizando a su cónyuge. Esta agresión o violencia psicológica, está cargada de insultos, desatenciones, silencios e indiferencias, que, si bien no deja efectos visibles, interiormente tiene un impacto emocional, y un efecto nocivo para los vínculos afectivos para la relación en sí, que lejos de consolidarla en el tiempo, termina por distanciarla paulatinamente.

### **3.1.1.2. Falta de valoración: descalificaciones, desprecio, humillaciones, amenazas, condicionamientos**

Las parejas entrevistadas, refieren que las expresiones verbales que suelen utilizar contra su pareja durante una discusión, generalmente se expresan a través de: descalificaciones, insultos, frases hirientes, amenazas, humillaciones, principalmente. En palabras de las entrevistadas:

“A raíz del conflicto que tuvimos el empezó a decirme cosas hirientes que me afectaban directamente que nunca las había escuchado de él, como minimizarme, como que yo no sirvo para tomar decisiones, me daba por ese lado, eran maltratos psicológicos muy sutiles aparentemente (se ríe), pero calaban en mi porque eran constantes”. (E 3,2).

Sobre este punto, la: “Violencia psicológica hace referencia a insultos, descalificaciones, amenazas, recriminaciones permanentes, acusaciones infundadas, burlas humillaciones y todo tipo de agresión verbal. Esta forma de violencia es la de más difícil visualización ya que no deja secuelas externas” (Vega, 1998, p.80).

Relacionado con lo anterior, para Espinar, (2013): “La violencia psicológica es entendida como hostilidad verbal o no verbal reiterada manifestada en forma de acoso, insulto, amenaza, menosprecio, ignorancia, sometimiento, dominación, humillaciones, expulsión del hogar, infidelidades, entre otros”. (como se cita en Herrera, 2015, p.5).

En este mismo sentido, Dring, (2008):

Refiere que, mediante los maltratos psicológicos, la intención es avergonzar, humillar, hacer sentir insegura, etc., logrando de esta forma deteriorar su imagen y su propio valor, dañando su estado de ánimo de las víctimas, el cual tendrá por efecto disminuir su capacidad en la toma decisiones de su vida diaria. (como se cita en Sotomayor, 2017, p.11).

Es evidente que la descalificación, como una forma de humillación, sobre todo cuando esta se da públicamente, en el fondo, lo que busca el ofensor es mostrar su superioridad e imponerse, con el objetivo de desvalorizar y avergonzar a su pareja.

Por otra parte, las parejas tienen muy presente en sus recuerdos las amenazas verbales que sus parejas les dijeron durante una discusión, esto las ha hecho experimentar mucho miedo y dolor, porque era algo que ellas no se esperaban, mucho menos de las personas que decían amarlas y comprenderlas.

“Lo que siempre me acuerdo y nunca me voy a olvidar, fue cuando llegué tarde de mi trabajo y él me llamaba insistentemente diciéndome dónde y con quién estaba, me acuerdo que él me dijo lo que estás buscando es que yo te mate, cuando yo llegue le dije que estaba loco, una cosa es que yo le diga y otra es que usted lo viva, su manera de mirarme, su voz, a mí me daba miedo, yo no se lo demostraba, yo no estaba haciendo nada malo. Me mentaba la madre, mi hijo se asustaba, yo quería que el mundo me trague” (E 8,5).

En lo relativo a la amenaza, esta:

Siempre implica dar a entender con actos o con palabras que se le quiere hacer daño (a la otra persona, a su familia, a alguien a quien quiere, a cosas de su propiedad, o a el mismo con el objetivo de culpabilizarle/a), se trata de un aviso, o un anuncio de lo que podría pasar si él/ella se comporta de un modo determinado. Se trata de infundir miedo en la pareja. (Gago, 2014, p.22).

Es duro para las parejas reconocer como se han sentido cuando no las han tratado con respeto, el escuchar frases ofensivas o actitudes de desprecio por parte de sus parejas, ha movilizó sus sentimientos de estima personal, sintiéndose desvalorizadas.

“cuando yo me voy a vivir con él fue lindo, después de mi embarazo ya no me veía con los mismos ojos, se dormía, se ponía a ver televisión, me despreciaba íntimamente, no quería estar conmigo, su trato hacia mí de no hacerme sentir como su esposa, me hacía sentir como alguien que no vale, me dolía mucho (llora)” (E 1,6).

Sobre este aspecto:

El desprecio, en cualquiera de sus formas es el peor de los cuatro jinetes, envenena las relaciones porque implica disgusto. Es imposible resolver un problema cuando tu pareja está recibiendo el mensaje de que estás disgustado con ella. El desprecio aumenta siempre el conflicto, en lugar de favorecer la reconciliación. Cuando Gottman habla de los cuatro jinetes se refiere a cuatro tipos de comportamientos: (las críticas destructivas, actitud defensiva, el desprecio, actitud evasiva), cuando estas actitudes están presentes en la relación, terminan por destruirla por completo. (Gottman, 2010, p.28).

“Bueno yo siento (llora) a raíz de que comencé a engordar de la tiroides y los problemas que he tenido con él, hace mucho tiempo que no tiene intimidad conmigo, y cuando yo le he dicho te incomoda mi gordura, él me dice no, pero me he dado cuenta que

controla mi comida, no comas eso te va a ser daño eso, yo le he preguntado si le incomoda que esté gorda y él me dice que no, pero yo siento que por mi gordura no me valora como su mujer, incluso hace un año que ya no me lleva a sus reuniones” (E 2,6).

Relacionado con lo anterior:

El desprecio y la humillación se puede manifestar mediante burlas, reproches, utilizando lo que conoce de la vida de su pareja, revelando información que la desacredite, riéndose de él/ella delante de sus amigas o amigos, insultándole/a... A menudo, estas humillaciones poseen un contenido sexual, y se muestran relacionadas con defectos que la pareja tiene, los cuales se exageran en tono de burla para hacerla sentir descalificada. (Gago, 2014, p21).

Cabe aclarar que la violencia por ser circular, una de las formas de expresarse es, a través de la violencia psicológica, y, en consecuencia, distintas son las formas como responden las parejas frente a este tipo de agresiones, por lo tanto, queda claro que el maltrato psicológico tiene un abanico de formas, expresiones y actitudes de manifestarse, que a la larga van afectando el bienestar emocional de la pareja, y con ello, la relación se haciendo más compleja en las formas de relacionarse, porque nadie en su sano juicio puede vivir en paz dentro de una relación violenta. En efecto, los constantes insultos, lejos de solucionar los problemas, progresivamente van generando heridas emocionales en sus vínculos afectivos.

Consideramos que las constantes amenazas y condicionamientos que las parejas ejercen bajo una relación de poder, están direccionadas entre otros aspectos, en someter, humillar e infundir miedo, de modo que pueda tener el control absoluto de la relación, claro está, de una forma abusiva, porque lejos de fortalecer su amor, progresivamente terminan, dañando a la pareja, haciéndola sentir culpable, consecuencias que debilitan su autoestima. En este contexto de amenazas y condicionamientos se hace difícil que una relación pueda permanecer unida en el tiempo.

Definitivamente, el desprecio en cualquiera de sus formas, termina haciendo mucho daño a la integridad de la persona afectada, porque estas frases de descalificación son una forma como se intenta humillar y hacer sentir al otro (a) que no tiene mucho valor e importancia en su vida, provocando con ello una herida profunda en sus relaciones maritales, que con el pasar del tiempo terminan por generar odios, resentimientos y deseos de venganza, convirtiendo la convivencia marital en un espacio frío, distante, donde las muestras de afecto cariño y comprensión pasan a ser reemplazadas por descalificaciones: “No en vano la mayoría de las víctimas de maltrato psicológico juzgan la humillación, la

ridiculización y los ataques verbales como más degradantes que la violencia física experimentada” (Follingstad, 1996; Walker, 1994). (como se cita en Blázquez, Moreno & Baamonde, 2010, p.66).

### **3.1.1.3. Infidelidad**

Las parejas entrevistadas manifiestan que en sus relaciones maritales se han dado otras ofensas o agravios, tales como la infidelidad, que, si bien han ocurrido una sola vez, estas han sido muy dolorosas, porque no se esperaban que vinieran de las personas que decían amarlas. Se sintieron agredidas, traicionadas en su confianza y amor mutuo. Así mismo, se reafirman en su mayoría y sin duda alguna, que más de una vez se plantearon la posibilidad de terminar la relación. Esta experiencia ha sido la más difícil situación que han tenido que pasar en su relación de pareja.

“Fue gravísimo y muy doloroso saber que la persona en la que tu confiabas termina traicionándote con otra mujer, para mí eso ha sido lo más grave que él ha podido hacerme. Es algo que nunca voy a poder olvidar, tengo mucho resentimiento hacía él, espero algún día poder superar esto, a partir de ahora no me va a ser fácil sobrellevar las responsabilidades del hogar sola” (llora) (E 8,11).

“Lo que verdaderamente duele es la ruptura de un pacto establecido; la parte fiel se siente engañada. Y más si esto es manejado en secreto. Cuando uno de los miembros es infiel, en la pareja se rompe algo especial que para algunos no puede ser sustituido, se destruye la confianza y se produce inseguridad ya que aso-ma su horrenda cabeza el abandono. (Zumaya, 2008, p.226).

Lo que se rompe con la infidelidad no solo es el amor que se tiene a la pareja, sino, principalmente la confianza, según un estudio sobre el papel de la confianza y sus sombras en las relaciones de pareja, esta es:

El fundamento de la relación, el cemento que mantiene unidos a los miembros de la pareja y permite tolerar las diferencias y las discrepancias. La confianza se muestra como la principal cola-boradora del amor; es un elemento esencial, junto al amor, para mantener unida a la pareja y poder actuar en el presente anticipando un futuro a la vez esperable y esperado. (Núñez, Canto & Seebach, 2015, p.119).

Estas ofensas, como muy bien lo mencionan Molina & Moreno, (2015), lejos que generar esperanza, porque no siempre la persona agresora cambia a pesar de las oportunidades que se le brinda, por el contrario, va a propiciar que se vaya instaurando el resentimiento, y este, es a su vez, una de las secuelas que más prevalece en este tipo de ofensas.

Creemos que la infidelidad afecta el proyecto común de la pareja, dónde la ilusión

y las expectativas se ven truncadas, ocasionando mucho dolor y desesperanza. En este escenario, el cariño y la confianza se desvanecen, al extremo de romperse por completo la relación de amor que los unía.

Consideramos que este tipo de ofensas son las que se tornan más complejas y difíciles de procesar, son situaciones límites donde las parejas deciden continuar o poner fin a su relación, son momentos de mucha frustración, pero, sobre todo, de mucha decepción sentimental, por lo general el desenlace es el término o la ruptura definitiva de su relación de amor. De por si esto ya es duro para la pareja, por el impacto que trae principalmente a nivel emocional, acabar con un proyecto compartido.

### **3.1.2. Subcategoría 1.2 Intensidad y frecuencia del maltrato psicológico**

Según las parejas la intensidad o frecuencia con la que se manifiestan las agresiones varían y difieren unas de otras, principalmente por el tema o conflicto que en ese momento están viviendo, cada una con su particularidad. Sin embargo, cabe resaltar que la intensidad de las mismas, va desde lo leve a lo grave, y la frecuencia puede estar marcada desde lo diario, semanal u ocasionalmente. En palabras de los entrevistados.

“En el pasado nuestras discusiones eran intensas, pero por tonterías, porque si el dejaba el vaso en un lado, nuestra relación era aburrida, a Dios gracias han bajado bastante, al principio era bastante seguido cada dos meses, ahora hemos aprendido más a conversar” (E 1, 10).

Sobre la frecuencia en el que se dan las discusiones, en un estudio sobre la violencia contra las mujeres en el ámbito doméstico, encontraron que: “Respecto a la frecuencia e intensidad de los malos tratos, por una parte, se observa que los porcentajes más altos indican que durante el último año de convivencia el maltrato fue diario o semanal” (Domínguez, García & Cubreros, 2008: 119).

“En los primeros años de la relación como yo estaba con la carga de que él no había cumplido como padre, nuestras discusiones eran fuertes y se daban más seguidos eran como inter diarias y era porque yo estaba con este tema del resentimiento ahí, pero ya una vez que yo lo he ido procesando y trabajando con el taller la frecuencia de nuestras discusiones entonces han ido disminuyendo” (E 6, 10).

Otro estudio que aborda el tema de la frecuencia y percepción de la violencia, encontraron:

Que la modalidad de violencia mejor percibida (pero también la que tuvo mayores niveles de frecuencia) por las diferentes muestras fue la psicológica. Esto debe subrayarse ya que apunta a que la gente empieza a considerarla como algo real y tangible, y a pensar que un grito, un insulto, o una humillación son violentos. Al mismo tiempo, el que esta modalidad haya tenido los mayores niveles de frecuencia nos habla de la permisividad social que aún la rodea y quizás de la falta de repertorios y habilidades de la gente para poder detenerla. (Trujano, Nava, Tejeda & Gutiérrez, 2006, p.107).

Cabe resaltar que la frecuencia y la intensidad del maltrato psicológico está presente en las relaciones de pareja, sin embargo, llama la atención como este se va instaurando a través de un patrón de conducta a veces aceptado normal, muchas veces desde la experiencia vivida en sus familias de origen, que progresivamente van debilitando los vínculos de la relación de pareja. Así mismo, cabe resaltar que aparte de la frecuencia de las discusiones, la intensidad con la que estas se expresan, van a generar reacciones violentas, como una forma de resolver sus conflictos, convirtiéndose en el tiempo en la única e inmediata manera de vincularse, muchas veces sin medir las consecuencias de las mismas.

### **3.1.3. Subcategoría 1.3 Reacción frente al maltrato psicológico**

#### **3.1.3.1 Posibilidad de separarse o divorciarse de su pareja**

A partir de las diferentes ofensas de maltrato psicológico que las parejas han recibido de sus cónyuges, algunas decidieron con mucho dolor poner fin a su relación, y otras en más de una ocasión se plantearon la posibilidad de terminar la relación. Cabe señalar, en palabras de las entrevistadas, que esto fue la experiencia más difícil que experimentaron.

“Muchas veces pensé en la posibilidad de separarme, hasta que después de 13 años lo hice con el dolor de mi corazón, fue una vez que llegué tarde del trabajo por un almuerzo que tuve, me llamó insistentemente, me mentaba la madre, cuando llegué a la casa me arrinconó a la pared, me tiró mi celular, me jaloneó me dijo quiero que te largues de mi casa, yo lo único que hacía era llorar ahí empezó toda la desgracia de nuestra familia, ese mismo día tome mis cosas y me fui de la casa con mis hijos” (Ilorra). (E 1,7).

Sobre el dolor que genera la separación o ruptura de la relación, Peñafiel (2011), afirma que: “La ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida” (como se cita en García, 2013, p.159).

En este mismo ámbito:

En uno de los estudios más fidedignos realizados sobre el divorcio, a cargo de las doctoras Lynn Gigy y Joan Kelly, extraído de The Divorce Mediation Project en Corte Madera, California, “el 80 por ciento

de las personas divorciadas sostienen que su matrimonio naufragó porque la pareja se fue distanciando poco a poco, o porque no se sentían amadas o apreciadas” (Gottman, 2010, p.18).

“En mi vida he pasado por los tres estados, he sido viuda, divorciada y ahora conviviente, en tres ocasiones estaba muy decidida a separarme, la primera fue cuando discutimos por el dinero, en la segunda, fue cuando el a raíz del problema de la muerte de su padre, no iba a la casa, no lo vi tres años, y la tercera fue que me mató horrible cuando me dijo que yo ya no le importaba, eso me llevó a considerar la posibilidad de romper con nuestra relación, sentí que todo había llegado a su final” (Ilorra) (E 4,3).

Finalmente, en una investigación sobre la separación conyugal y los efectos en el desarrollo psicosocial de los hijos adolescentes, se afirma que:

La ruptura representa la etapa dentro del proceso de separación conyugal, que definimos como el momento en que la pareja llega a aceptar su insatisfacción con su vida conyugal y se decide poner fin al matrimonio o vida en común. (Gahona & Willatt, 2006, p.79).

Consideramos que este tipo de ofensas son las que se tornan más complejas y difíciles de procesar, son situaciones límites donde las parejas deciden continuar o poner fin a su relación, son momentos de mucha frustración, pero, sobre todo, de mucha decepción sentimental, por lo general el desenlace es el término o la ruptura definitiva de su relación de amor.

De por si esto ya es duro para la pareja, por el impacto que trae principalmente a nivel emocional, acabar con un proyecto compartido, sin embargo, aunque no corresponde al tema investigado, si hay hijos de por medio, el escenario se torna aún más complicado de sobrellevar, por los efectos que el maltrato produce en las relaciones familiares.

### **3.1.3.2. Escalamiento: responder al mismo nivel**

Desde la vivencia relacional, las parejas expresan, que la tendencia de reacción frente a los agravios u ofensas de sus esposos, es responder de la misma manera, es decir, el nivel de afrontamiento para hacer frente a la violencia psicológica pasa por ponerse al mismo nivel de violencia a la que son expuestas, sin embargo, también existe un nivel previo de pasividad antes de la respuesta impulsiva o agresiva que se desencadena en sus discusiones de pareja.

“Ponerme al mismo nivel que él, le respondía de la misma manera que me trataba, nunca le dije no más, pensábamos que hacíamos bien, pero era todo lo contrario, nos dañábamos cada uno y como familia, no fortalecíamos nuestra familia, no había respeto, me reprochaba, los sentimientos de rencor eran mutuos, había mucha crítica de ambas partes,

yo le decía muchas groserías, indirectamente llegamos a salir con otras personas, hubo mucho distanciamiento” (E 1, 12).

Epstein & Baucom, (2002), refieren que: “Cuando las parejas carecen de habilidades en comunicación, reciprocidad, negociación y solución de problemas, presentan inconvenientes en regulación emocional y la insatisfacción marital lleva a los miembros de la pareja a experimentar ciclos de violencia de tipo psicológico” (como se cita en Gonzales, 2016, p. 8).

“Al inicio como que era muy pasiva, después me da cólera, pero esa cólera no llegaba a un nivel de ira, inicialmente era así, mucha tranquilidad, lo dejaba pasar, pero luego cuando fui descubriendo algunas cosas empecé a responderle, era muy hostil la relación, escapa de nuestras manos poder solucionarlo, pensábamos que era la mejor forma de manejarlo, era una agresión mutua, pero aun así sigo adelante, claro sin su presencia (se ríe)” (E 3,12).

Según Comijs et al., (1999), manifiestan que:

En algunos estudios se ha investigado la relación entre la hostilidad y el estilo de afrontamiento, llegando a concluir la existencia de correlación entre ambos, es decir, entre ser víctima de agresiones verbales crónicas, de maltrato físico / psíquico o de abuso económico y utilizar mecanismos de afrontamiento pasivos y de evitación, encontrando que las víctimas de estos tipos de violencia, mostraban mayores tasas de agresividad en la escala de hostilidad. (como se cita en Blásquez & Moreno, 2008, p.2).

A la luz de lo expuesto, cobra vital importancia los mecanismos de afrontamiento que utiliza la pareja como estrategias para mitigar las ofensas u agravios recibidos en una discusión, si estos son adecuados, el desenlace de los conflictos será positivo, sin embargo: “Un conflicto de pareja afrontado de forma inadecuada se cronifica y usualmente lleva a peleas, violencia, distanciamiento y desamor” (Moral et al., 2011, p.30). Por lo tanto, dependerá mucho de las formas o recursos con los que cuente la pareja para manejar de forma asertiva sus discusiones, de modo que éstas, no desencadenen en insultos y agresiones psicológicas, que a la larga dañan la salud de la pareja, convirtiendo la convivencia marital en un espacio tóxico para su bienestar emocional, desgastando con ello su amor mutuo.

### **3.1.3.3. Evitación**

La experiencia de afrontamiento que emplean las parejas para manejar el abanico de sentimientos que experimentan como consecuencia de las agresiones recibidas por sus

parejas, están centradas en la evitación para no sentirse más lastimadas, y el expresarlos de manera impulsiva y evasiva. Son aprendizajes que han ido ensayando para canalizar y lidiar mejor sus sentimientos negativos.

“Yo pienso mucho, y como leo un poquito me ayuda a encasillar esos sentimientos, pero por lo general trato de evitar enfrentarme con él, pienso que no vale la pena ponerme a pelear en ese momento, siento que no es lo correcto, porque salgo más estresada, pero es como he aprendido a manejar así mis sentimientos de cólera, los reprimo para no exponerme a salir más dañada.” (E 2,13).

Flanagan, et al., (2014):

Afirman que existe una asociación entre la estrategia de afrontamiento de evitación y resultados negativos en la salud mental de mujeres que han sufrido violencia de pareja o doméstica. También se ha hallado que la estrategia de evitación media la relación entre la violencia de pareja y la severidad de los síntomas de estrés postraumático, de depresión y en problemas de uso de sustancias en las mujeres víctimas de dicha violencia. (como se cita en Molina & Moreno, 2015, p.1000).

“A veces todavía me expreso con impulsividad, pero en la mayoría de veces lo hago de manera controlada, y voy creciendo en esto. Sin embargo, no niego que me molesta y me pongo a llorar, pero trato de controlarme para no actuar de la misma manera que él, es por eso que otras veces tiendo a alejarme hasta que se me pasa” (E 6,13).

De acuerdo a lo anterior, en un estudio sobre la percepción de la experiencia de violencia doméstica en mujeres víctimas de maltrato de pareja, encontraron que:

En los discursos de las participantes se observa que las mujeres emplean diferentes formas para enfrentar el maltrato de sus parejas; en algunos casos, optan por ceder a sus peticiones con el fin de evitar ser agredidas lo que refuerza el rol autoritario del hombre y aumenta el grado de control que este ejerce sobre la mujer. Otras mujeres, refieren llanto, agresividad y aislamiento, tratando de evitar ser juzgadas por el medio familiar y social. (Molina & Moreno, 2015, p.1003).

Deliberamos que la evitación o confrontación de emociones sentimientos y actitudes que afloran producto de las constantes ofensas dentro de una discusión, obedecen a experiencias de aprendizaje que se han ido instalando como disfuncionales en la dinámica relacional de la pareja, desencadenando con ello estilos de abordaje agresivos.

### **3.2. Categoría 2: Emociones negativas**

#### **3.2.1. Subcategoría 2.1: Ansiedad, angustia**

Las parejas expresan que, como consecuencia de escuchar expresiones hirientes de parte de sus cónyuges, existe en ellas un sentimiento predominante de Ansiedad y angustia,

lo que no les permite mirar el futuro con esperanza, por el contrario, estas suelen instalarse impactan en su salud emocional.

“Me deja sin piso, transparente, yo lo quiero mucho, pero cuando él me dice esas cosas (¿Qué cosas?), decirme que ya no me quiere, que estoy gorda, que lo que me interesa es su dinero, me deja en el aire, irreal, (llora) experimento y siento mucho dolor, angustia y temer que continúe haciéndome daño con sus palabras hirientes” (E 2,8).

En relación a las consecuencias psicológicas del maltrato en la pareja: “Hay presencia de emociones de tristeza y ansiedad, desconfianza en sí mismas y hacia su pareja, temor a malos tratos, temor al futuro, en otras palabras, se presentan la desesperanza” (Molina & Moreno, 2015, p.1004).

“Antes me sentía triste y me angustiaba, en algún momento también he sentido ansiedad me quedé asustada de eso, me asusté y dije Dios mío me estoy enfermando tendré que ir al psiquiatra, empecé a tener taquicardias, y suspiros permanentes, esas taquicardias eran continuas, cuando escuchaba que llamaba al teléfono me movilizaba, incluso después de un año de separados seguía sintiendo esas taquicardias, luego con el tiempo fueron desapareciendo” (E 3,8).

Para, Asensi, (2008), señala que:

Entre los padecimientos, secuelas, psicopatológicas que sufre una víctima por violencia psicológica son: trastornos de ansiedad tales como ataques de pánico, agorafobia, además de baja autoestima, inadaptación social, abusos y dependencias de sustancias, depresiones, insomnios, problemas de socialización, trastornos de alimentación, estrés postraumático. (como se cita en Sotomayor, 2016, p.16).

A partir de los autores, consideramos que, es esperable que se desencadenen algunos trastornos psicosomáticos como consecuencia de estar expuestos a constantes expresiones hirientes por parte de la pareja. Sin embargo, lo que no se puede esperar ni aceptar, es recibir por parte de quien dice amarte este tipo de maltrato, si realmente te ama, no debería hacerte daño, por el contrario, nutriría su amor a través de expresiones, gestos y actitudes afectivas, que permitan que su relación dure y se mantenga en el tiempo. Lejos de lograr esto, lo que se instala en la relación, es el sufrimiento, la violencia y el daño emocional:

El sufrimiento de la víctima, lejos de constituirse en un lenitivo contra la violencia al suscitar sentimientos de empatía en el agresor, constituye un estímulo que dispara la agresión, cuyo impacto emocional en la salud mental de la víctima a corto y largo plazo (Campbell, 2002; Kazantzis, Flett, Long, McDonald y Miller 2000; Kramer, 2002). (como se cita en Blázquez, Moreno & Baamonde, 2010, p.65-66).

Creemos que tanto la ansiedad y la angustia, consecuencias psicológicas de estar

expuesto por muchos años a escuchar expresiones hirientes, afectan directamente en la autovaloración de la persona, haciéndola sentirse insignificante, situación que aprovecha el victimario para perpetuar su poder y dominio sobre ella, lo que a su vez agudiza y desgasta su bienestar emocional.

### **3.2.2. Subcategoría 2.2 Miedo**

Una constante que se hace evidente en el sentir de las parejas que han sido ofendidas, a través de expresiones verbales hirientes, es miedo, emoción que va desgastando la salud emocional de la persona agredida.

“Siento mucho miedo, siento que no me ama porque si lo hiciera su trato sería diferente conmigo. Por las noches me cuesta conciliar el sueño, esto me ha llevado a tener que tomarme algunas veces un diazepam para dormir y olvidarme de sus expresiones hirientes. (E 7,9).

Dentro de las consecuencias del maltrato psicológico: “El miedo es el sentimiento que aparece predominante. Este, gobierna sus acciones en cada momento. Incluso los sueños, produce insomnios y pesadillas. Esta descripción del sueño lleva a la dependencia de somníferos u otros” (Vega, 1998, p.90).

Los sentimientos de miedo o temor que generan las expresiones verbales hirientes, tienen un impacto directo en el bienestar emocional de la pareja agredida, como la alteración del sueño, que a la larga pueden llevar a las parejas a depender de sedantes, que lejos de solucionar su problemática, postergan temporalmente el dolor que experimentan. Esto nos lleva a reflexionar sobre el efecto y poder dañino que tiene las palabras hirientes en los vínculos afectivos, pero, sobre todo, el riesgo que salud emocional de la pareja se vea afectada en su integridad. Por otra parte, lo que agudiza y resquebraja aún más la salud emocional de la persona ofendida, es el temor a continuar siendo herida por parte de su pareja, condición que suma un mayor sufrimiento.

“Siento temor que me vuelva a herir, pero sobre todo me duele en el corazón escuchar expresiones hirientes de mi pareja. La verdad nunca me imaginé pasar por esto. No sé hasta qué punto él es consiente del sufrimiento que me hace sentir con sus malos trato, ya estoy harta de esta situación (E 2,9).

Creemos que el temor que se va instalando y afectando la salud emocional de la persona violentada, trae:

Una consecuencia menos evidente, pero de gran importancia es la referida al sufrimiento humano, en este sentido podemos entender sufrimiento humano más allá del dolor físico. Se trata más bien de un dolor intrínseco de la persona que se encuentra en una situación afectiva o de dependencia muy fuerte, con sentimientos de culpa, temor y rechazo frente a la agresión. Esto genera conflictos emocionales agudos y el deterioro de la persona en todas sus dimensiones. (Almonacid, Mena, Palma, Razeto, & Zamora. 2011, p.4).

A la luz de lo expuesto, creemos que los problemas o dificultades por las que pueden a travesar las parejas, de ninguna manera justifican como solución de los mismos el empleo de cualquier tipo de violencia, porque esta, lejos de solucionarlos, termina ocasionando miedo y sufrimiento, y nadie merece ser tratada de esta forma, todos merecemos respeto.

### **3.2.3. Subcategoría 2.3: Rabia y resentimiento**

La rabia y el resentimiento surgen como consecuencia de la gravedad de la ofensa recibida por parte de la pareja. Principalmente estas se hacen más evidentes frente a la infidelidad, es decir, a la experiencia de traición y el engaño, donde sienten que la relación llegó a su fin. En palabras de las entrevistadas.

“Fue muy grave, yo no esperaba que el me engañara de esa manera, me sentí burlada, siento mucha rabia y resentimiento, me dolió mucho que me fuera infiel, teníamos un proyecto juntos y de pronto todo se echó a perder, difícil volver a confiar en alguien, lo odio, y ya no lo quiero cerca de mí” (Ilora) (E 3,11).

En relación a la gravedad de la ofensa, en un estudio sobre emociones asociadas al descubrimiento de la infidelidad, encontraron que:

La rabia como emoción emergente en una situación de infidelidad, es principalmente experimentada por la persona que está en el rol de engañado, y generalmente está acompañada de resentimiento acumulado por un cúmulo de crisis anteriores que no se resolvieron o por la insatisfacción en la relación, como consecuencia de múltiples intentos de cambio sin ningún logro a pesar del empeño invertido. (Giraldo & Garcés, 2013: 150).

En esta misma línea de análisis, en una investigación sobre estilos de amor y estilos de apego en personas que viven o han vivido infidelidad, según Riso (2000):

Menciona que la infidelidad tiene varias repercusiones negativas a nivel psicológico. Explica que cuando la pareja fiel sabe de la relación alterna de la pareja, experimenta una gama de emociones como la depresión, resentimiento, ira hostilidad, ansiedad, decepción, venganza, envidia, asombro, incertidumbre y celos. (como se cita en Hernández, 2012, p. 37).

“Fue gravísimo y muy doloroso saber que la persona en la que tu confiabas termina traicionándote con otra mujer, para mí eso ha sido lo más grave que él ha podido hacerme. Es algo que nunca voy a poder olvidar, tengo mucho resentimiento hacía él, espero

algún día poder superar esto, a partir de ahora no me va a ser fácil sobrellevar las responsabilidades del hogar sola” (llora) (E 8,11).

Pensamos que es comprensible que se espere reacciones de ira, resentimiento, tristeza en la pareja, como consecuencia de haberse sentido engañada o traicionada por su cónyuge a través de una infidelidad. Este tipo de herida ocasiona mucho dolor y sufrimiento emocional, sentimientos que a la larga pueden quitarle su tranquilidad, y llevarle a disparar sus deseos de venganza.

Estas ofensas, como muy bien lo mencionan Molina & Moreno, (2015, p.1004), lejos que generar esperanza, porque no siempre la persona agresora cambia a pesar de las oportunidades que se le brinda, por el contrario, va a propiciar que se vaya instaurando el resentimiento, que es justamente lo que se deriva del ciclo de la violencia, y este, es a su vez, una de las consecuencias que más predomina en esta problemática.

### **3.3. Categoría 3: El perdón**

#### **3.3.1. Subcategoría 3. 1: Ideas sobre el perdón**

La percepción que las parejas tienen del perdón, parte de sus vivencias en los talleres de las escuelas de perdón y reconciliación (ESPERE). A partir de esta experiencia significativa en sus vidas, manifiestan que el perdón es un proceso, por lo que toma su tiempo procesar las ofensas recibidas. Así mismo, refieren que el perdón es una decisión personal que principalmente beneficia a quien decide hacerlo, por último, expresan que el perdón les ha permitido liberarse de sus resentimientos y llevar una vida más tranquila y en paz. En palabras de las entrevistadas:

“Es la expresión más sublime del amor, te genera libertad y paz interior, sin el perdón la persona no puede vivir tranquila, porque siempre estará con el recuerdo desagradable que le tocó vivir, pero si perdona podrá experimentar un alivio y sus relaciones con ella misma y con los demás serán más saludables, ojo, pero esto solo se logra a través de un proceso (E 1,1).

Pereyra, (2004):

Señala que el perdonar es un proceso, ya que no es inmediato y no se logra instantáneamente cuando se decide hacerlo, además que el tiempo que tome este proceso, estará en relación con la gravedad del agravio, el tiempo de data y de la disposición que se posee para perdonar. (como se cita en Flores, 2012, p.36).

“El perdón para mí es una decisión personal que yo tomo porque quiero lo mejor para mí, es decir, quiero que mi vida tenga un sentido, porque considero que no vale la

pena pasarme la vida con odios y resentimientos que me roban mi paz” (E 1,2).

Según un estudio sobre el valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores, deja saber que:

En cierto modo, perdonar no es hacer ningún favor a nadie, sino hacérselo a uno mismo. Perdonar es sinónimo de liberación. La persona que perdona experimenta una disminución del grado de resentimiento frente al otro. De este modo, sus comportamientos frente a la persona ofensora se vuelven menos negativos y sus actitudes menos distantes o menos agresivas. (Echeburúa, 2013, p.68).

En esta misma línea de análisis, para Basking & Enright, (2004), consideran que:

El perdón es un acto elegido libremente por el que perdona. Así mismo, dichos autores recogen definiciones anteriores que explican cómo el perdón implica el deliberado abandono del resentimiento por la injusticia y responder al ofensor con benevolencia a pesar de que no tiene derecho a la bondad moral de quien le perdona. (como se cita en Diez, 2015, p.25).

Por otra parte, Enright, Freedman & Rique, (1998), el perdón:

Es la voluntad para dejar de lado el derecho al resentimiento, al juicio negativo y a la conducta indiferente hacia uno mismo o hacia otro que nos ha ofendido y alimentar, en su lugar, sentimientos de compasión y generosidad hacia uno mismo o hacia el ofensor. (como se cita en Valdelamar, 2016, p.60).

“El perdón no es olvidarte de la ofensa que recibiste, por el contrario, es tener presente la herida, pero al haber perdonado ya no te hace daño, porque a través del perdón te libera de sentimientos y pensamientos negativos” (E 1, 3).

Así mismo, encontramos que:

El perdón no es olvido, pues para perdonar es ineludible la memoria del agravio. Si se olvida el agravio que se hizo, entonces no hay nada que perdonar. El perdón es, en realidad, la antítesis del olvido (Mullet, 2012), perdonar no es olvidar, y mucho menos aceptar la conducta o actitud del otro (la mala acción siempre es detestable, si bien se trata de comprender a la persona que la ha cometido): es, sobre todo, librarse del dolor. (como se cita en Echeburúa, 2013, p.66).

En relación a lo anterior: “Un error común es pensar que perdonar equivalga a olvidar. Perdonar no significa en absoluto olvidar, sino recordar con otros ojos. Perdonar reconstruye la memoria y evita la amnesia” (Narvaez, 2010, p. 75).

Finalmente, para (Mullet, 2012): “El perdón no es olvido, pues para perdonar es ineludible la memoria del agravio. Si se olvida el agravio que se hizo, entonces no hay nada que perdonar. El perdón es en realidad la antítesis del olvido” (como se cita en Echeburúa, 2013, p.66).

A partir de lo mencionado, consideramos que las percepciones que tienen las parejas sobre el perdón, tienen un sustento formativo y vivencial de lo experimentado en las escuelas

de perdón y reconciliación (ESPERE). Desde esta práctica, su percepción del perdón, como una experiencia liberadora de odios, resentimientos, pensamientos y sentimientos negativos, beneficia su bienestar integral y sus relaciones con los demás. Si bien la ofensa recibida no se olvida, el perdón ha posibilitado la sanación de la misma.

### **3.3.1.1. Perdón como liberación emocional**

Desde la percepción de las parejas entrevistadas, lo más importante cuando una persona perdona es liberarse de sentimientos negativos como la rabia, el rencor y el resentimiento, que la persona ofendida pueda perdonar de corazón. Esto le garantiza la sanación de sus heridas y le trasmite un bienestar emocional en su vida.

“El no poder guardar sentimientos negativos como la rabia, rencor, deseos de vengarte, la salud emocional que conlleva el perdón es maravillosa, ya no duele el cuerpo ya no duele el corazón no duelen los pensamientos sino por el contrario el perdón me da la capacidad de poder mirar la vida de manera óptima positiva y quererme más, y tener compasión por mi ofensor” (E 4,4).

Sobre este punto, en una investigación sobre perdonar una decisión valiente que nos trae paz interior, encontramos que:

El motivo más obvio para perdonar es liberarnos de los efectos debilitadores de la rabia y el rencor crónicos. Al parecer, estas dos emociones son las que más convierten el perdón en un desafío, a la vez que en una grata posibilidad para quien desee una paz mayor. (Casarjian, 200, p.8).

Así mismo, Friedman, (2009), en un estudio sobre el perdón una experiencia liberadora que lleva al bienestar:

Concluye que el mismo es un proceso de liberación de emociones negativas, de renunciar a las creencias que generan esas emociones y del deseo de castigar o hacer daño al agresor. Conlleva desarrollar sentimientos de paz, emociones y actitudes positivas hacia el agresor o una situación percibida como perjudicial. (como se cita en Zalles & Zavarce, 2004, p.3).

“Lo más importante cuando una persona perdona es hacerlo de corazón y ser sincero con uno mismo, y saber y tener conciencia de que ese perdón va a favorecerte a ti, y también a la persona que te ha dañado, pero finalmente ser consciente de que tú te estás sanando, de tus heridas” (E 4, 7).

Encontramos que, en una investigación sobre los factores relacionados con el perdón, características de la ofensa del ofensor y del ofendido:

Desde el punto de vista de la psicología clínica los investigadores Wade & Worthington, (2005), parecen coincidir en que el perdón es un método positivo para enfrentar un daño u ofensa que principalmente

beneficia al sujeto ofendido, a través de la reorientación de emociones, pensamientos y/o acciones hacía su ofensor. Es decir, el perdón beneficia al sujeto que perdona (Fitzgibbons, 1986). (como se cita en Diez, 2015, p. 29).

Por otra parte, para Jampolsky, (2005): “El perdón ha sido considerado como la decisión personal de dejar en el pasado el daño experimentado, no volver a sufrir, curar el corazón y el alma” (como se cita en Zalles & Zavarce, 2004, p.2).

“Lo más importante para mí es que se libera de sentimientos y pensamientos que le causan daño, es decir, la rabia el rencor, el odio, si decido perdonar me estoy beneficiando en mi salud emocional porque ya no voy a seguir viviendo amargada lamentándome o tratando de vengarme de lo que mi pareja me hizo” (E 5,5).

Finalmente: “La persona que perdona experimenta una disminución del grado de resentimiento frente al otro. Desde este modo, sus comportamientos frente a la persona ofensora se vuelven menos negativos y sus actitudes menos distantes y agresivas” (Echeburúa, 2013, p.68).

Concluimos que una constante que se logra adquirir como consecuencia de perdonar las ofensas, es la liberación de todo tipo de resentimiento, odio, rencor, y deseos de venganza. Por el contrario, lo que aflora en la persona que perdona son sentimientos de compasión y comprensión hacia el victimario u ofensor. Esta reelaboración cognitiva y emocional que la persona expresa hacía quien la hirió, es consecuencia de la sanación interior que ofrece el perdón. Incluso es sorprendente como: “El perdón según algunos autores, sería clave para la comprensión de cómo las personas son capaces de mantener relaciones interpersonales satisfactorias” (Allemand, Amberg, Zimprich & Fincham, 2007; Fincham, Hall & Beach, 2006; Karremans & Van Lang, 2004) (como se cita en Guzmán, 2010, p.20).

### **3.3.1.2. Perdón como recurso para manejar sentimientos negativos**

Se evidencia que el perdón, entendido como un proceso, ha facilitado en las parejas entrevistadas, un mejor manejo de sentimientos negativos como su resentimiento, ira y deseos de venganza principalmente. Así mismo, observamos que las parejas han sido conscientes de cómo se estaban enfermando como consecuencia de dejarse llevar por estos sentimientos, y al mismo tiempo, reconocen que ellas también son susceptibles de ofender.

“En el pasado no lo perdonaba, lo disculpa o dejaba que hablarle hasta un mes luego el pedía disculpas y lo volvía hacer era un círculo vicioso, el pelear insultar era una costumbre. Después del haber hecho el taller sobre el perdón, he podido manejar mejor el

resentimiento y mis ganas de hacerle daño”. (E2, 5).

La mayor parte de las relaciones de pareja se producen conflictos que pueden tener relación con haberse sentido herido o traicionado por alguna conducta del otro, siendo ejemplo de tales ofensas la crítica o una infidelidad: “Una de las estrategias para enfrentar este tipo de situaciones es el perdón, entendido como el descenso en la negatividad de los pensamientos, sentimientos y conductas hacia quien ha cometido la ofensa” (Fincham, Hall y Beach, 2006). (como se cita en Guzmán, Santelises & Trabucco, 2015, p.36).

“Cuando me pasaron las cosas con mi pareja que fue un tema de infidelidad de parte de él, yo me llené de un sentimiento de ira que yo nunca pensé que lo tenía en mí, y de pronto ese tema de la ira se convirtió en un deseo de venganza. El perdón me ayudó a ir curando eso, a me ayudó a entender porque estoy reaccionando de esa manera, era una frustración tan grande que yo estaba reaccionando con ira odio venganza y esos sentimientos no me hacían bien me di cuenta que me había enfermado” (E 3, 5).

El perdón, según algunos autores:

Sería una de las claves para entender cómo las personas son capaces de mantener relaciones interpersonales satisfactorias; cuando ocurre una ofensa entre dos sujetos se desencadenan una serie de emociones y sentimientos negativos que podrían llegar a romper el vínculo entre ambos. El perdón brinda una alternativa a esa ruptura aportando consecuencias positivas a medio y largo plazo (Allenmand, Amberg, Zimprich, & Ficham, 2007; Ficham, Hall & Beach, 2006; Karremans & Van Lan, 2004). (como ce cita en Diez, 2015, p.19).

“Si, una actitud de perdón neutraliza los sentimientos, pensamientos y acciones negativos, porque evita situaciones de venganza, me hace mirar a mi pareja sin juzgarlo, aunque no lo creas, con el perdón hemos podido fortalecer nuestra relación” (E 5, 5).

Por su parte Makinen y Johnson, (2006), en un estudio sobre el perdón en las relaciones cercanas:

Señalan que perdonar involucra reparar heridas emocionales, restaurar la confianza y reconstruir el vínculo. En una visión simi-lar, concebida desde la terapia familiar contextual, Hargrave y Sells (1997) definen el perdón como “un esfuerzo por restaurar el amor y la confianza en las relaciones” (p. 43). (como se cita en Guzmán, 2010, p.21).

Sin embargo, en relación a lo anterior, continúa diciendo el mismo autor:

Surge la cues-tión de qué sucede en aquellas relaciones que no continúan: ¿el perdón incluye necesariamente sentimientos positivos hacia alguien con quien no se tiene ningún vínculo o cercanía afectiva? Fincham et al. (2006), situados probablemente en una posición intermedia, sostienen que el perdón contendría elementos positivos solo en relaciones significativas y/o que se mantienen. (Guzmán, 2010, p.23).

A la luz de lo expuesto, afirmamos que el perdón beneficia a las parejas para que estas puedan manejar mejor los sentimientos negativos que se desprenden de las ofensas recibidas. Según las investigaciones consultadas, queda demostrado que el perdón propicia una declinación del resentimiento, la rabia y los deseos de venganza, favoreciendo con ello, el fortalecimiento de las relaciones. En este sentido, creemos que el valor terapéutico del perdón, permite al ofendido mirar con ojos de compasión a su ofensor, es decir, hay una nueva narrativa de la ofensa recibida, esta ya no duele, estará presente en su historia personal, pero al recordarla en el tiempo, no se evidenciarán resentimiento y odio alguno, por el contrario, los sentimientos de paz, tranquilidad, libertad, fortalecerá los vínculos, y si estos por razones de heridas muy fuertes como infidelidad no es posible mantenerse, el beneficio que le proporciona a la persona que perdona ya es suficiente.

### **3.3.2. Subcategoría 3.2: Disposición para el perdón**

Las parejas dejan saber que por lo general si suelen estar siempre dispuestas a perdonar, porque al hacerlo no permiten que el ofensor les robe su tranquilidad. Sin embargo, para que esto sea posible cuenta mucho el nivel de comprensión y entendimiento que tienen sobre su ofensor. No obstante, también hay quienes no siempre están dispuestas a perdonar, porque al hacerse una costumbre, los sitúa en una situación vulnerable de volverle a ser ofendido, por lo tanto, el límite que regula el estar expuesta a ser agredida es el respeto

“Considero que sí estoy dispuesta a perdonarlo, porque he llegado a comprender que su carencia de amor lo lleva a decir cosas ofensivas, entonces ahora lo miro y me da pena, no me pongo a su mismo nivel, y aunque usted no lo crea él termina pidiéndome perdón”. (E 6,6)

En una investigación sobre el perdón como herramienta clínica en terapia individual y de pareja, se plantea que:

El perdón no sigue siempre al entendimiento, pero un perdón que no está basado en el entendimiento, según Andrews, (2000), está incompleto. Perdonar una acción es un acto influenciado por nuestra capacidad de entenderlo (incluso si la ofensa no es algo que nos imaginaríamos capaces de hacer). Para entender por qué he sido dañado, debo entender primero el mundo del agresor. Esto es más que una estrategia para llegar al perdón, es algo central en él. (como se cita en Prieto et al.,2012, p.125).

Sin embargo, hay parejas que no siempre están dispuestas a perdonar, y esto va a depender entre otros aspectos, principalmente a la constancia de las ofensas recibidas, por lo tanto, negar el perdón se convierte en un límite para frenar el daño emocional.

“No estoy dispuesta a perdonarlo, pienso que todo cansa, siento que siempre hay un límite, para mí el límite es el respeto, no voy a estar permitiendo que siempre me agreda verbalmente, si lo perdono al final siempre va estar haciéndome daño con sus ofensas, sé que no está bien, pero es lo que siento” (E 7,7).

“Cuando una de las partes resulta herida como consecuencia de una acción de la otra, se produce una experiencia subjetiva de “no-perdón” (Prieto Ursúa et al., 2012), caracterizada por sentimientos de dolor, rabia, fantasías de venganza y comportamientos de evitación o distanciamiento del otro” (como se cita en Guzmán, Alfaro & Armenta, 2013, p.285).

“A veces no, porque en ese momento me siento molesta, decepcionada y triste, pero cuando reflexiono caigo en la cuenta que, si me quedo con la ira o la cólera por lo que me dijo, estoy permitiendo que me roben mi tranquilidad, así es que le perdono, esto me ha ayudado a manejar mejor nuestras discusiones, y fortalecer nuestra relación” (E 8,8).

Asimismo, se ha concluido que el perdón favorecería la elaboración de cogniciones más positivas del sí mismo y la pareja, así como el logro de mayor cercanía e intimidad en la relación (Finkel, Rusbult, Kumashiro & Hannon, 2002). En la misma línea, Braithwaite et al. (2011), concluyeron que la asociación entre el perdón y la satisfacción se explicaría a partir de la disminución de los conflictos y los intentos de autorregular ciertas respuestas con el objetivo de cuidar la relación. (como se cita en Guzmán, Alfaro & Armenta, 2013, p.286).

En general, las parejas están más dispuestas a perdonar las agresiones verbales, porque sienten que, al hacerlo, el perdón les proporciona la posibilidad de eliminar de sus vidas todo tipo de resentimiento o pensamientos negativos, cuidando con ello su salud y la relación en sí. Sin embargo, también hay parejas que, por las constantes agresiones verbales, no están dispuestas a perdonarlos, porque al hacerlo siente que la otra persona se va a acostumbrar a herirlas por lo mismo que saben que siempre las van a perdonar.

A la luz de lo expuesto, consideramos que el perdón no puede forzarse o condicionarse, cada individuo decidirá dentro un proceso en qué momento ofrecerlo o negarlo. Sin embargo, queda claro que la experiencia de perdonar beneficia más a quien decide hacerlo, mejorando con ello el manejo de sus desacuerdos y la convivencia con su pareja.

Por otra parte, existe en las parejas percepciones diferentes respecto a la posibilidad de perdonar a sus cónyuges, aunque estas no lo soliciten. Sin embargo, hay mayor posibilidad

de perdonar pensando en el beneficio emocional que se logra al hacerlo, como una forma de concretar una mejor convivencia en la relación. Sin embargo, la resistencia a perdonar está limitada al compromiso y cambio de actitud que la otra parte asuma.

“Es que de verdad en mi caso el asume como nunca se equivoca nunca pide perdón, así que yo he aprendido a perdonarlo sin que él me pida perdón, porque al final de cuentas quien se beneficia emocionalmente cuando perdona soy yo” (E 3,1).

Según Luskin, (2007), considera que: “En términos emocionales, perdonar es un sentimiento de paz que surge cuando el dolor disminuye, la tranquilidad emerge en la ausencia de rencores, para ayudar a lograr la liberación del pasado, curar el presente y sanar personalmente” (como se cita en Zalles & Zarvace, 2004, p.2).

“Creo que es necesario hacerlo día a día para asegurar una convivencia sana, sin el perdón la convivencia en nuestra relación sería un caos, yo decido perdonarlo, aunque no me lo pida por mi propia tranquilidad” (E 4, 8).

Para Andrews, (2000), el perdón:

Es un proceso que se completa enteramente en el individuo dañado; no necesita de nada ni depende de la posición del agresor. Es, en palabras de Enright, su principal defensor, “un regalo incondicional que se da a quien ha producido el daño” (1994, p. 146). (como se cita en Prieto et al...,2012, p.123).

“Definitivamente no, creo que, si él no pone de su parte, o por lo menos muestra signos de arrepentimiento me va a ser más difícil perdonarlo, pero si el me pide que lo perdone y su arrepentimiento es sincero creo que si lo perdonaría” (E 4, 1).

En un artículo que trata sobre la capacidad de perdonar desde una perspectiva psicológica, manifiestan que:

Es necesario tener en cuenta que el arrepentimiento es tan importante como el perdón, dado que el arrepentimiento no sólo facilita la acción de perdonar, sino que produce cambios positivos en la salud psíquica y física de quien puede expresarlo. (Casullo, 2005, p.48).

Concluimos que la experiencia de perdonar desde la libertad del ofendido, aflora desde la sanación que experimenta al perdonar las ofensas, y principalmente, es consecuencia del propio autocuidado emocional, es decir, cuando se perdona, independientemente si la otra persona lo solicita, se realiza en función de la paz y tranquilidad que este produce en la integralidad del ofendido. Por otra parte, consideramos que, si bien el arrepentimiento del ofensor contribuye para que el perdón fluya con mayor libertad desde el ofendido, remarcamos, que aun cuando el victimario no lo solicite, es más una decisión particular que

la víctima lo ofrece como beneficio propio, liberándose con ello, de diferentes emociones y sentimientos negativos para su salud.

### **3.3.3. Subcategoría 3.3: Cuestionamientos sobre el perdón**

Por último, y no menos importante, las parejas refieren que las dudas que les surgen respecto al perdón, tienen que ver con el desgaste de estar constantemente perdonando sin que la otra parte se comprometa en cambios significativos, y, por lo tanto, surge el miedo a que esta pueda tomarlo a la ligera. Otro aspecto que genera indecisión, está relacionado al tiempo que demanda procesar la ofensa, si esta se olvida o está presente en su vida.

“Por ejemplo el hecho de estar constantemente perdonando, siento como si yo misma desgasto el perdón, el que yo siempre esté dispuesta a perdonar, tengo miedo que él piense que eso siempre se va a dar así, y que él no haga nada por comprometerse en mejorar sus actitudes” (E 4,7).

Sobre este aspecto, en un estudio sobre el valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores, encontramos que:

El perdón es un acto de generosidad y supone la cancelación voluntaria de una deuda. Otorgarlo no es un acto de justicia porque nadie tiene derecho a reclamar perdón del ofendido, sino que es un acto de generosidad. Incluso puede considerarse como algo poco natural porque, ante un agravio, la víctima lo que desea es vengarse para restituir el equilibrio perdido. (Echeberúa, 2013, p.66).

“Mi duda es acerca del tiempo que puede tomar perdonar, si en verdad voy a olvidar y no sacarle en cara a cada momento. Cómo saber si realmente he perdonado de corazón” (E 6,7).

Sobre este punto, cabe resaltar que el perdón de las ofensas no es algo inmediato y común para todos, según el tipo de ofensa a cada quién le demandará un tiempo determinado:

Los investigadores han definido el perdón de diferentes formas, pero todos ellos basan sus definiciones en la idea de que el perdón trata de un cambio que se produce en el tiempo y, por tanto, suele ser en la mayoría de los casos más un proceso que un acto. (McCullough, Luna, Berry, Tabak & Bono, 2010). (como se cita en Diez, 2015, p.29).

Sin embargo, cabe resaltar que en medio del proceso y todo lo que dificulta perdonar las ofensas:

Perdonar puede ser la única posibilidad que posee el ser humano para reorientar el pasado, para cambiar un hecho ya inmodificable. La fuerza del perdón permite romper con la irreversibilidad de lo ya

sucedido y reconstruir con los escombros un nuevo edificio (Beristain, 2004; Echeburúa, 2004). (como se cita en Echeburúa, 2013, p.71).

Creemos que es natural que se presenten incertidumbres o surjan cuestionamientos sobre el perdón, es comprensible que a algunas personas les quede la sensación de ser las únicas que ofrecen el perdón sin mayor compromiso del cónyuge, o en su defecto, que les demande mayor tiempo procesar y reestructuras las heridas ocasionadas por las ofensas. Sin embargo, como muy bien lo reafirman las exploraciones, el perdón siempre será un acto de generosidad, y los cambios positivos que hemos estado haciendo mención durante todo este apartado del perdón, se van dando el tiempo, hasta llegar a convertirse en un estilo y forma de vivir en paz con uno mismo y los demás.



## CONCLUSIONES

Los resultados encontrados según el análisis de las entrevistas, fundamentadas desde la investigación teórica, y nuestra experticia, evidencian los siguientes hallazgos.

Todas las parejas que fueron entrevistadas sufrieron diversas formas de maltrato psicológico en su convivencia marital, y reconocen que este impactó fuertemente en su salud emocional y en la relación en sí, donde los vínculos se hicieron más distantes, el victimario lejos de atender sus necesidades de cariño, amor y comprensión, optó por agredirlas psicológicamente, situación que quedó grabada en la memoria emocional de las parejas. Sin embargo, creemos que lo más lamentable y delicado que se esconde detrás de este tipo de agresión psicológica, difícil de detectar, es la forma como se tiene sometida a la pareja, realidad que en muchos casos representó una amenaza para su vida. En este sentido, creemos que el vínculo afectivo y las formas como se resuelven los conflictos, juegan un papel fundamental en la convivencia para poder sostenerse en el tiempo.

Por otra parte, encontramos que la intensidad y frecuencia con la que se dio el maltrato psicológico en las parejas, varió en función de los problemas en la relación, es decir, mientras que para algunas se trató por cuestiones caseras como por ejemplo en temas de orden, para otras representó un daño emocional profundo porque los constantes insultos, menosprecios, amenazas, desvalorizaciones e indiferencias, terminaron por generar, resentimientos no procesados de la mejor manera, pero que luego al ser abordados a través de los talleres de las ESPERE, (escuelas de perdón y reconciliación), la reiteración dejó de ser una constante en las formas como se relacionaban entre sí.

Llama la atención que la reacción inmediata que tuvieron la mayoría de las parejas agredidas fue, responder de la misma manera como estaban siendo tratadas por su cónyuge,

sin ser conscientes que al hacerlo ambos resultaban lastimados emocionalmente, es decir, los niveles de cólera, sentimientos de rencor, ira, etc, gradualmente se fueron incrementando al punto que terminaron distanciados afectivamente en su convivencia marital. Algunas parejas prefirieron la evitación y el alejamiento para no salir más lastimadas, otras optaron por reprimir lo que estaban sintiendo porque pensaban que no era lo correcto ponerse a pelear, y, por último, un grupo reconoce que hubo momentos que se expresaron con impulsividad, pero en su mayoría, asumieron que esta situación les molestó mucho, lloraron, e intentaron controlarse para no actuar de la misma manera que su agresor.

Descubrimos que las parejas que han pasado por la experiencia de infidelidad, experimentaron mucho dolor, frustración y decepción, porque no terminaron por comprender que la persona en la que confiaban su amor los traicionaría. Esta experiencia representó un recuerdo imborrable en sus vidas, y fue la razón principal por lo que la mayoría de ellas decidió terminar con la relación, y no siempre de la mejor manera, ocasionando con ello mucho resentimiento, odio y deseos de vengarse por el mal recibido. Sin embargo, también comprobamos que existe coincidencia en las parejas respecto a la posibilidad de separarse como consecuencia de haber estado sometidas a maltratos psicológicos. Esta decisión si bien representó un dolor por los años que habían estado juntos, al final consideraron que fue la mejor opción para acabar con las constantes agresiones psicológicas que no les permitían vivir en paz.

Encontramos que las parejas víctimas de violencia psicológica, experimentaron reacciones de mucha ansiedad, angustia y tristeza, que las paralizaban, estos sentimientos se movilizaban cada vez que alguna situación estaba relacionada con el agresor, por ejemplo, cuando las llamaban por teléfono, llegándolas a enfermar psicológicamente incluso después que los maltratos habían pasado un año. En efecto, una constante que acompañó el maltrato psicológico en las relaciones de parejas fue el miedo a volver ser heridas, los niveles de temor que sintieron por los reiterados maltratos, las llevaron incluso a medicarse con calmantes para poder dormir tranquilas y olvidarse con ello de las expresiones hirientes. Pensaron encontrar un trato diferente, pero no fue así, para ellas esto reflejó que sus parejas no las amaban y valoraban. Sin embargo, cabe resaltar que los sentimientos arriba descritos, por lo general afloraron y estuvieron asociados a situaciones de infidelidad, donde las parejas perdieron total confianza y vieron truncados sus proyectos comunes. La rabia y el

resentimiento que sintieron, las llevó no solo a pensar que resultaría difícil de olvidar, sino, que estos sentimientos desencadenaron en mucho odio y no querer ver nunca más a sus parejas.

Las parejas entrevistadas consideraron que el perdón es una decisión personal, que les garantizó paz interior para poder vivir tranquilas, al practicarlo, pensando en su salud y bienestar emocional, pudieron experimentar una mejor convivencia, y sus vidas cobraron mayor sentido, es decir, encontraron motivos para poder vivir en paz, sin resentimientos ni odios. Opinaron que el perdón como proceso no consiste en olvidar la ofensa, sino un recordarla sin que ésta genere daño alguno, porque estaban convencidas que a través del perdón lograron liberarse de sentimientos y pensamientos negativos que por mucho tiempo albergaron en sus vidas.

En efecto, las parejas víctimas de violencia psicológica, que practicaron el perdón, este, no solo facilitó la sanación de sus heridas, sino que les permitió liberarse de sentimientos negativos como la rabia, el rencor y el odio. El perdón les dio la posibilidad de poder mirar la vida de manera positiva, quererse más, e incluso desarrollar compasión por su ofensor. Perdonar de corazón, benefició su salud emocional porque al hacerlo decidieron que ya no iban a seguir viviendo amargadas, lamentándose o tratando de vengarse de lo que sus parejas les hicieron.

Esta decisión de perdonar por voluntad propia, sienten que, a diferencia del pasado, en el que solían dejar de hablarles a sus parejas por espacio de un mes, donde pelearse y agredirse mutuamente era una constante y costumbre aceptada, lograron manejar mejor sus resentimientos y las ganas de vengarse. El perdón les ayudó a ir curando sus heridas, y a entender porque estaban reaccionando de esa manera. Estaban convencidas que el perdón pudo neutralizar todos los sentimientos, pensamientos y acciones negativos, y pudieron con ello fortalecer sus relaciones de pareja.

Consideramos que las parejas, entrevistadas que fueron víctimas de violencia psicológica, y que participaron durante las diez sesiones de los talleres de las ESPERE (escuelas de perdón y reconciliación), luego de un proceso formativo, reflexivo y vivencial, decidieron y lograron perdonar a sus parejas, pensando en su salud emocional. En consecuencia, podemos afirmar que el perdón si representó para ellas un medio favorable que les permitió liberarse de todo el abanico de sentimientos nocivos y los deseos de

venganza, esenciales para su salud integral y paz interior.

No obstante, encontramos que existieron posiciones distintas sobre la disposición para el perdonar, así, por ejemplo, en su mayoría están quienes consideraron que siempre estuvieron dispuestas a perdonar a sus parejas porque llegaron a comprender que las carencias de amor de sus cónyuges fueron las que los llevaron a expresar actitudes ofensivas contra ellas. Esta posición provocó que el victimario reconozca su error y pida perdón. Consideraron que fue necesario hacerlo no solo para asegurar una sana convivencia, sino, principalmente decidieron perdonarlos para lograr su propia tranquilidad. Otras, por el contrario, no estuvieron del todo dispuestas a perdonar las ofensas de sus parejas, porque sintieron que todo tiene un límite.

Creen que al perdonarles les daban la posibilidad de que siempre les hagan daño con sus ofensas, y aunque piensan que no está bien esta actitud, es lo que sienten. En este sentido, el respeto como uno de los límites de tolerancia en la relación, y los signos de arrepentimiento sincero por parte del ofensor, jugaron un papel importante al momento que las parejas decidieran perdonar o dejar de hacerlo. Un tercer grupo expresa que a veces no estuvieron dispuestas a perdonar, pero luego de reflexionar, cayeron en la cuenta que, al decidir quedarse con la ira, cólera por lo que sus parejas les dijeron, estarían permitiendo que estas les roben su tranquilidad. Por el contrario, optaron por perdonarles, incluso sin que ellos se los soliciten, porque al final de cuentas quienes se beneficiaron emocionalmente fueron ellas mismas.

En resumen, podemos afirmar que las parejas que fueron víctimas de violencia psicológica, presentaron dos cuestionamientos respecto al perdón. El primero tuvo la siguiente cuestión, ¿el perdón termina por desgastarse si constantemente se está perdonando las ofensas del otro? Esto, generó miedo, porque el mensaje que el otro recibe es que eso siempre se va a dar así, y que, por tanto, él no haría nada al respecto para comprometerse en mejorar sus actitudes. Una segunda controversia sobre el perdón es acerca del tiempo que puede tomar perdonar las ofensas recibidas, y si en este tiempo, se puede olvidar, o existe la posibilidad de sacarle en cara a cada momento. ¿Cómo saber si realmente se ha podido perdonar de corazón?

## RECOMENDACIONES

Esperamos que nuestra investigación alimente el interés por el tema del perdón, porque creemos que este, evidenciado desde la experiencia de dolor, odio, resentimiento, miedo, ansiedad, rencor, y el deseo de venganza, sentimientos que desencadenan la violencia psicológica al interior de las relaciones de pareja, representa un medio de sanación interior para poder vivir dignamente y en paz. Sin embargo, consideramos también que futuras investigaciones pueden tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Profundizar teórica y conceptualmente los dos cuestionamientos que se encontraron respecto al perdón: ¿El perdón termina por desgastarse si constantemente se está perdonando las ofensas del otro?, ¿Cómo saber si realmente se ha podido perdonar por completo al victimario? Así mismo, creemos desde una mirada más sistémica, se podría investigar cómo impacta el perdón en la pareja en sus demás miembros, especialmente en los hijos, porque ellos directa o indirectamente presencian la violencia psicológica de sus padres.

- Consideramos que una investigación de tipo cuantitativo sobre el perdón y el maltrato psicológico, nos podría dar un mayor alcance y panorama de los beneficios y efectos positivos que este tiene sobre una población más representativa, sectorizando por ejemplo la zona de Lima, Ayacucho, etc., o en su defecto también podría ser a nivel nacional, especialmente en parejas que han participado de los talleres de perdón y reconciliación.

▪ Creemos que, a partir de los hallazgos de la presente investigación, resulta crucial que los consejeros, animadores de las ESPERE y profesionales de la salud en general, puedan enfocar su intervención en programas de acompañamiento preventivo en la convivencia marital antes de que estos se desencadenen. Así mismo, consideramos crucial que los consejeros en particular, puedan formarse como animadores de las escuelas de perdón y reconciliación, para trabajar sus propias heridas, tener un soporte teórico, pero, sobre todo, empoderarse de diversas estrategias metodológicas para acompañar y abordar el perdón.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, Victoria. Restrepo Lucia. & Tovar. José. (2007). Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. Recuperado de <http://revistas.javerianacali.edu.co/javevirtualoj/index.php/pensamientopsicologico/article/view/73>.
- Almonacid Flavia; Mena Carolina; Palma Paula; Razeto Gloria; Zamora Evelyn (1996) Investigación social sobre violencia conyugal. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/195/19500414.pdf>.
- Álvarez Alvarado, Laura (2017) La violencia pasiva en la pareja. Recuperado de [http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com/pdf/lunes\\_30\\_enero\\_2017.pdf](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com/pdf/lunes_30_enero_2017.pdf)
- Alzugaray, Carolina, García, Felipe. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/294891178\\_Relaciones\\_de\\_pareja\\_y\\_bien\\_estar\\_psicologico](https://www.researchgate.net/publication/294891178_Relaciones_de_pareja_y_bien_estar_psicologico).
- Amor, P., Echeburúe, E., Corral, P., Sarausa, B., & Zubizarreta, I. (2001). Maltrato físico y maltrato psicológico en mujeres víctimas de violencia en el hogar: un estudio comparativo.
- Arbach Lucioni, Karin; Álvarez López, Ester. (2008). Evaluación de la violencia psicológica en la pareja en el ámbito forense. Recuperado de [http://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/91051/SC-3-158-09\\_cas.pdf?sequence=1](http://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/91051/SC-3-158-09_cas.pdf?sequence=1). Pag 8.
- Arenas Romero, L. (2012). Violencia psicológica y mantenimiento en relaciones de pareja. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1692>. Perú.
- Baez Juan, Perez de Tudela (2014). El método cualitativo de investigación desde la perspectiva de Marketing: el caso de las universidades públicas de Madrid. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/29615/1/T35974.pdf>
- Becerra Flores, Sara, Roldan E. Walter, Flores G. Wenceslao. (2012). Factores de enriquecimiento, mantenimiento, comunicación y bienestar en la relación marital. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-de-psicologia-gepu/articulo/factores-de-enriquecimiento-mantenimiento-comunicacion-y-bienestar-en-la-relacion-marital>
- Beltrán-Morillas, A., Valor-Segura, I., & Expósito F. (2015). El perdón ante transgresiones en las relaciones interpersonales. Volume 24, Issue 2, August 2015, Pages 71–78
- Beñat del Barco, Gastearena (2017) Estilos de comunicación y violencia íntima en las relaciones de pareja heterosexuales y homosexuales. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23194/TFM000701.p>

- df?sequence=1
- Borreo Rosas, C., Campos Burgos, N., & Villanueva Flore, L. (2014). Maltrato psicológico en las relaciones de parejas de estudiantes universitarios de Trujillo. Recuperado de <file:///C:/Users/User/Downloads/83-%23%23default.genres.article%23%23-217-2-10-20171130.pdf>
- Blázquez Alonso, Macarena, Moreno Manso, Juan Manuel, García-Baamonde Sánchez, María Elena. (2010). Revisión teórica del maltrato psicológico en la violencia conyugal. Recuperado <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/618>. Pag 2-3
- Blázquez Alonso, Macarena, Moreno Manso, Juan Manuel. (2008). Maltrato psicológico en la pareja. Recuperado de [https://www.academia.edu/23168064/El\\_maltrato\\_psicol%C3%B3gico\\_en\\_la\\_pareja](https://www.academia.edu/23168064/El_maltrato_psicol%C3%B3gico_en_la_pareja)
- Blasco Hernández. (2008) Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (I) Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Laura\\_Otero-Garcia/publication/242473335\\_Tecnicas\\_conversacionales\\_para\\_la\\_recogida\\_de\\_datos\\_en\\_investigacion\\_cualitativa\\_La\\_entrevista\\_I/links/54551f3c0cf2bccc490cca0a/Tecnicas-conversacionales-para-la-recogida-de-datos-en-investigacion-cualitativa-La-entrevista-I.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Laura_Otero-Garcia/publication/242473335_Tecnicas_conversacionales_para_la_recogida_de_datos_en_investigacion_cualitativa_La_entrevista_I/links/54551f3c0cf2bccc490cca0a/Tecnicas-conversacionales-para-la-recogida-de-datos-en-investigacion-cualitativa-La-entrevista-I.pdf).
- Caballero J., Alfaro M., & Núñez Y. (2007) Violencia psicológica contra la mujer por su pareja en el Perú. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2031/203120367006.pdf>.
- Carrasco, M. J; Cagigal de Gregorio, V; Gismero, E.; Martínez, M. P. & Muñoz, I. (2012). El perdón como herramienta clínica en terapia individual y de pareja.
- Casarjian Robin. (2005). Perdonar una decisión valiente que nos traerá una paz interior. Argentina: Biblioteca del nuevo tiempo.
- Casique C. Leticia, Ferreira Furegato Antonia (2006) Violencia contra mujeres: reflexiones teóricas. Recuperado de [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n6/es\\_v14n6a18.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v14n6/es_v14n6a18.pdf). Pg 4
- Casullo Maria. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. Recuperado de [file:///C:/Users/Boss/Downloads/979-3774-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Boss/Downloads/979-3774-1-PB%20(2).pdf)
- Cuadra L, Haydèe; Florenzano U, Ramòn (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. Recuperado de <https://revistas.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17380/18144>
- Cuervo Perez, M; Martínez Calvera, J. (2013). Descripción y caracterización que surge en la relación de pareja. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1390/139029198007.pdf>
- Dalila Gonzáles Ortiz. (2016). Guía de tratamiento psicológico para la regulación emocional y habilidades de afrontamiento para parejas con violencia doméstica. Recuperado de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3129/4/DALILA%20GONZALEZ%20ORTIZ.pdf>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-Garcia, U., Martinez-Hernandez, M., Varela-Ruiz, M. (2013). La Entrevista, Recurso Flexible y Dinámico. Elsevier. Recuperado de [http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num03/09\\_MI\\_LA%20\\_ENTREVISTA.pdf](http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num03/09_MI_LA%20_ENTREVISTA.pdf)
- Díaz Samayoa de Montes, O. (2013). El efecto liberador del perdón. Tesis licenciatura en

- Teología. Recuperado en <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/08/08/Diaz-Olga.pdf>. Guatemala
- Díez Deustua, P. (2015). Factores relacionados con el perdón: características de la ofensa, del ofensor y del ofendido. Recuperado de <http://www.tdx.cesca.cat/handle/10803/360595>. Barcelona.
- Domínguez Fuentes, J; García Leiva, P; Cubreros Casado, I. (2008) Violencia contra las mujeres en el ámbito doméstico: consecuencias sobre la salud psicosocial. Recuperado en <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/8153/1/Violencia%20contra%20las%20mujeres%20en%20el%20ambito%20domestico.%20Consecuencias%20sobre%20la%20salud%20psicosocial.pdf>
- Echeburúa E; Fernández M, Corral P. (2008). ¿Hay diferencias entre la violencia grave y la violencia menos grave contra la pareja?: un análisis comparativo. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/337/33712001001.pdf>.
- Echeburúa Enrique (2013) El valor psicológico del perdón en las víctimas y ofensores. Recuperado de <https://www.ehu.es/documents/1736829/3202683/05-Echeburua.pdf>
- Fábregues, Sergui; Meneses Julio; Rodríguez David; Hélène Marie. (2016). Técnicas de investigación social educativa. Recuperado de [http://femrecerca.cat/meneses/files/tecnicas\\_de\\_investigacion\\_social\\_y\\_educativa\\_2016.pdf](http://femrecerca.cat/meneses/files/tecnicas_de_investigacion_social_y_educativa_2016.pdf)
- Flores Portal, I. (2012) El valor del perdón. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/849/761>
- Gago Rodríguez, T (2014). Análisis y validación de la escala: Percepción de violencia psicológica en la pareja. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5061/2014.%20Tamara%20Gago%20Rodriguez.pdf?sequence=1>
- Gahona Tapia, G; Willatt Rojas, E. (2006). La separación conyugal y los efectos en el desarrollo psicosocial de los hijos adolescentes. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1501/ttraso174.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, Felipe. (2014). Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Felipe\\_Garcia14/publication/275463413\\_Violencia\\_en\\_la\\_pareja\\_apoyo\\_social\\_y\\_bienestar\\_psicologico\\_en\\_adultos\\_jovenes/links/553d14830cf2c415bb0f2377/Violencia-en-la-pareja-apoyo-social-y-bienestar-psicologico-en-adultos-jovenes.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Felipe_Garcia14/publication/275463413_Violencia_en_la_pareja_apoyo_social_y_bienestar_psicologico_en_adultos_jovenes/links/553d14830cf2c415bb0f2377/Violencia-en-la-pareja-apoyo-social-y-bienestar-psicologico-en-adultos-jovenes.pdf).
- García-Viniegras, Carmen. (2005) El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol8num2/art1vol8no2.pdf>
- Girardo Hurtado, C, Garcés C, Miguel. (2013). Emociones asociadas al descubrimiento de la infidelidad: de la felicidad a la infelicidad. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/trabajosocial/article/view/2331/2075>
- Gonzales Ávila, M. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/800/80002905.pdf>
- Gonzales Ortiz Dalila (2016) Guía de tratamiento psicológico para la regulación emocional

- y habilidades de afrontamiento para parejas con violencia doméstica. Recuperado de <http://metadirectorio.org/bitstream/10983/3129/4/DALILA%20GONZALEZ%20RTIZ.pdf>
- Gonzales de Olarte E, Gavilano Llosa P. (2003). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Recuperado de [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0036-46652003000300014&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0036-46652003000300014&script=sci_arttext). Pg 18.
- Gottman M, J (2010) Siete reglas de oro para vivir en pareja. Recuperado de [http://academyw.com/recursos/mas/Directorio/Recursos/rfwyz/Mas/Lib\\_mes/Siete%20reglas%20de%20oro%20para%20vivir%20en%20pareja.pdf](http://academyw.com/recursos/mas/Directorio/Recursos/rfwyz/Mas/Lib_mes/Siete%20reglas%20de%20oro%20para%20vivir%20en%20pareja.pdf)
- Guzmán M., (2015). Apego y Perdón en el Contexto de las Relaciones de Pareja. Universidad Católica del Norte, Chile. Ter Psicol vol.33 no.1 Santiago abr. 2015
- Guzmán Gonzales, Mónica; Alfaro Ingrid; Armenta; Carolina (2013) Perdón y satisfacción marital: una mirada desde lo sistémico. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v4n3/4n3a05.pdf>
- Guzmán Gonzales, Mónica; Santelices Maria Pia; Trabucco Caterina. (2012). Apego y perdón en el contexto de las relaciones de pareja. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v33n1/art04.pdf>
- Guzmán Gonzales, Mónica. (2010). El Perdón en Relaciones Cercanas: Conceptualización desde una Perspectiva Psicológica e Implicancias para la Práctica Clínica. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v19n1/art02.pdf>
- Hernández Villanueva, Teresa (2012) Estilos de amor y estilos de apego en personas que viven o han vivido infidelidad. Recuperado de <http://campus.ajusco.upn.mx:8080/upn/bitstream/handle/11195/307/infidelidad.pdf?sequence=1>
- Herrera Hidalgo, María, A. (2015). Relación entre sexismo ambivalente y violencia de pareja íntima según nivel educativo. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6177>
- Instituto nacional de estadísticas. (2015). Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales ENARES 2013 y 2015. Recuperado de [http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitaless/Est/Lib1390/libro.pdf](http://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1390/libro.pdf)
- Instituto nacional de estadística (2000-2017) Indicadores de violencia familiar y sexual. Recuperado de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitaless/Est/Lib1465/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1465/libro.pdf)
- Labrador Encinas, Francisco; Fernández-Velasco, Roció; Rincón Paulina. (2010). Características psicopatológicas de mujeres víctimas de violencia de pareja. Recuperado de <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/9007>. Pág. 99.
- López Angulo, Laura, Muñoz Alcuria, Ana, González Dueñas. Y. (2010). Resultados de la consulta multidisciplinaria de protección a las mujeres que denuncian la violencia íntima. Cienfuegos, 2010 Recuperado de <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/2619/1354>
- López Campos, Alicia, Zavaleta, Geraldine. (2010). La impunidad de la violencia psicológica según las modificaciones al delito en lesiones en violencia familiar. Recuperado de [http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/8295/LopezCampos\\_A%20](http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/8295/LopezCampos_A%20)

- %20ZavaletaMoreno\_G.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lopez Pell, Andrés, Kasanzew Alexis. (2011). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. Recuperado de [file:///C:/Users/Boss/Downloads/63-197-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Boss/Downloads/63-197-1-PB%20(1).pdf)
- Ley N: 30364. (2015) Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar. Congreso de la República del Perú. Recuperado de <http://www4.congreso.gob.pe/pvp/leyes/ley30364.pdf>
- Macarena Blázquez, A., Moreno Manso, J., García Baamonde-Sánchez, M. Boletín de psicología, (2015) Maltrato psicológico en las relaciones de pareja. La inteligencia emocional como factor protector y diferencias de género, N°. 113. págs. 29-47
- Matud Aznar M., & Moraza Pulla Clepsydra, O. (2004). Factores sociodemográficos e impacto psicológico en mujeres maltratadas por su pareja. Revista de estudios de género y teoría feminista. págs. 109-125. Recuperado de <http://bdigital.unal.edu.co/50669/1/factoresociodemograficos.pdf>
- Martínez Rodríguez, J. (2011). Métodos de Investigación Cualitativa. Vol. 1, núm. 08  
Recuperado de <http://www.cide.edu.co/doc/investigacion/3.%20metodos%20de%20investigacion>.
- Marrero Quevedo. Rosario, Carballeira Abella, Mónica (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v33n1/v33n1a5.pdf>
- Mera Sandra, Ríos Luz. (2018). Propuesta de un programa cognitivo conductual en la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar. Recuperado de <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/2102/BC-TES-TMP-970.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables. (2016). Violencia de género. Recuperado de <https://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgcvg/mimp-marco-conceptual-violencia-basada-en-genero.pdf>
- Molina Rico, Janneth; Moreno Méndez, J. (2015) Percepción de la experiencia de la violencia doméstica en mujeres víctimas de maltrato de pareja. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a17.pdf>
- Monroy P. (2009). Investigaciones sobre el Perdón. En Cultura Política de Perdón y Reconciliación. Narváez L.,(2009) (Ed.) Bogotá: Fundación para la Reconciliación, pp. 291-335
- Montserrat D., Bartolomé Salamero M., & Pérez-Testor, C. (2010). Mujeres maltratadas y calidad de la relación de pareja. Núm. 27
- Molina Rico, J; Moreno Méndez, J. (2015). Percepción de la experiencia de violencia doméstica en mujeres víctimas de maltrato de pareja. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a17.pdf>
- Mora Guevara, E. (2006). Propiciar el perdón desde la espiritualidad. Revista de la sociedad Española e Internacional de Tantología. Pg 37-41 Recuperado de [https://www.telefonodelaesperanza.org/img/uploaded/documents/00\\_tanatos8completa.pdf](https://www.telefonodelaesperanza.org/img/uploaded/documents/00_tanatos8completa.pdf)
- Moral De la Rubia, J; López Rosales, F; Díaz Loving, R; Cienfuegos Martínez, J (2011) Diferencias de género en afrontamiento y violencia en la pareja. Recuperado de <file:///C:/Users/Boss/Downloads/1502-8043-1-PB.pdf>
- Morales Toc, Dulce María (2016) Afecto y relación de pareja. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>

- Narváez Gómez, L. (2010). La revolución del perdón. Bogotá: Editorial san pablo.
- Narváez Gómez, L. (2010). Teoría y método: escuelas de perdón y reconciliación. Lima: Universidad Antonio Ruiz de Montoya
- Núñez Francesc; Cantó Natalia; Seebach Swwen (2015) Confianza, mentira y traición. El papel de la confianza y sus sombras en las relaciones de pareja. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v30n84/v30n84a4.pdf>
- OMS informe mundial sobre la violencia y la salud 2002, Ginebra. Recuperado de [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/abstract\\_es.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/abstract_es.pdf)
- Orava, T; P.J. MeCleod y D. Sharpe, «Perceptions of Control, Depressive Symptomatology, and Self-Esteem of Women in Transition from Abusive Relationships». *Journal of Family Violence*, vol. 11, núm. 2 (1996), pp. 167-187.
- Pico-Alfonso MA, Garcia-Linares MI, Celda-Navarro N, et al. The impact of physical, psychological, and sexual intimate male partner violence on women mental health: depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, state anxiety, and suicide. *J Womens health (Larchmt)* 2006; 15 (5): 599-611.
- Prieto U., Carrasco M., Gregorio C., Gismero V., Martínez M., & Muñoz M. (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. Pg 121-134
- Quevedo Rosario, Carballeira Mónica. (2010). El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252010000100005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000100005).
- Quintana, A. y Montgomery, W. (Eds.) (2006). *Psicología: Tópicos de actualidad*. Lima: UNMSM. Recuperado de [https://cienciassociales.webcindario.com/PDF/Cualitativa/Inv\\_quintana.pdf](https://cienciassociales.webcindario.com/PDF/Cualitativa/Inv_quintana.pdf)
- Quiceno Japcy M., & Vinaccia S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Perspectivas en psicología*, 5(2), 321-333
- Reyes Baca, G. (2015). Manejo de conflicto, satisfacción marital y riesgo de violencia en la pareja en madres de familia. Vol. 7, Núm. 1
- Rico Nieves. (1996). Violencia de género: un problema de derechos humanos. Recuperado [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5855/S9600674\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/5855/S9600674_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez-Carballeira. Carmen, Escartín. Almendros, Porrúa. Carla, & Carrobles. José. (2005). Un estudio comparativo de las estrategias de abuso psicológico: en pareja, en el lugar de trabajo y en grupos manipulativos. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Clara\\_Porrúa-García/publication/39106909\\_Un\\_estudio\\_comparativo\\_de\\_las\\_estrategias\\_de\\_abuso\\_psicologico\\_en\\_pareja\\_en\\_el\\_lugar\\_de\\_trabajo\\_y\\_en\\_grupos\\_manipulativos/links/0c9605204b495d5ea7000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Clara_Porrúa-García/publication/39106909_Un_estudio_comparativo_de_las_estrategias_de_abuso_psicologico_en_pareja_en_el_lugar_de_trabajo_y_en_grupos_manipulativos/links/0c9605204b495d5ea7000000.pdf).
- Rodríguez Gómez, G. Gil Flores, J. García Jiménez, E. Metodología de la investigación cualitativa. 1996. Recuperado de [http://www.catedranaranja.com.ar/taller5/notas\\_T5/metodologia\\_investig\\_cap.3.pdf](http://www.catedranaranja.com.ar/taller5/notas_T5/metodologia_investig_cap.3.pdf)
- Romá Romero, B. (2013). Ofensas, perdón y recuperación desde la psicología. En *Mirar con ojos nuevos. La Experiencia de las Escuelas de Perdón y Reconciliación*. Cavassa, E. (2013) (Ed) Lima: Centro de Estudios y Publicaciones (CEP) pp. 113-133.
- Simons Camino, A. (2013). Perspectiva Antropológica del Perdón. En *Mirar con ojos nuevos. La Experiencia de las Escuelas de Perdón y Reconciliación*. Cavassa, E.

- (2013) (Ed.) Lima: Centro de Estudios y Publicaciones (CEP) pp. 95-111.
- Sotomayor Rodriguez, G. (2017). La Impunidad del maltrato psicológico en sus efectos en víctimas de violencia familiar en San Juan de Lurigancho. Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8106/Sotomayor\\_RGB.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8106/Sotomayor_RGB.pdf?sequence=1)
- Taylor y R. Bogdan. (1984). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Recuperado de [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39626073/Taylor-Bogdan\\_observacion\\_part.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1495259023&Signature=v6XW9WS4ndsLlp2HQMyCauj3xDU%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTaylor\\_Bogdan\\_observacion\\_part.pdf](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39626073/Taylor-Bogdan_observacion_part.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1495259023&Signature=v6XW9WS4ndsLlp2HQMyCauj3xDU%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DTaylor_Bogdan_observacion_part.pdf)
- Trujano P; Nava C; Tejada E; & Gutiérrez S. (2006) Estudio confirmatorio acerca de la frecuencia y percepción de la violencia: El VIDO FyP como instrumento de evaluación y algunas reflexiones psicosociales. Recuperado en [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1132-05592006000100007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-05592006000100007).
- Uribe Aramburu, Nicolás (2010). Nuevas perspectivas sobre violencia intrafamiliar: un enfoque psicoanalítico.
- Valdelamar Laraña, Lucia. (2016). Animación sociocultural en espacios cerrados y de control: las ES.PE. RE. (escuelas de perdón y reconciliación) en las prisiones. Recuperado de [http://www.atps.uqam.ca/numero/n11/pdf/ATPS\\_Valdelamar-Larranaga\\_2016.pdf](http://www.atps.uqam.ca/numero/n11/pdf/ATPS_Valdelamar-Larranaga_2016.pdf)
- Valor-Segura, I., Expósito F., & Moya M. (2010). Emociones Poderosas y no Poderosas ante Conflictos de Pareja: Diferencias de Género. *Psychosocial Intervention* vol.19 no.2
- Vega Gonzáles, J. (1998). El problema de las mujeres que sufren maltrato en la relación de pareja. Vol. 1, Núm. 2
- Velarde Ruiz, Ruth. (2015). Violencia de pareja e ideación suicida en mujeres de la institución educativa adventista 28 de julio de la ciudad de Tacna. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/199>.
- Zalles C; Zavarce P. (2004) Perdonar: una experiencia liberadora que lleva al bienestar. Recuperado de [http://www.ucmdweb.com/pluginfile.php/1/theme\\_adaptable/adaptablemarketingimages/0/perdon.pdf](http://www.ucmdweb.com/pluginfile.php/1/theme_adaptable/adaptablemarketingimages/0/perdon.pdf)
- Zumaya M, Brown C, Baker H. (2011). Las parejas y sus infidelidades. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/medsur/ms-2008/ms083i.pdf>