



Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones de pareja Tóxicas.

Ydairis Geraldine Mejía Garnica

Universidad Antonio Nariño

Programa de Psicología

Facultad de Psicología

Bogotá, Colombia

2022

Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones de pareja Tóxicas.

Ydairis Geraldine Mejía Garnica

Código: 10241518439

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:

Psicóloga

Director (a):

Psicóloga y docente Magda Sofía Ortiz

Codirector (a):

Línea de Investigación:

Investigación, intervención y cambios de contextos sistémicos

Grupo de Investigación:

Escuela: Sistema Complejo.

Universidad Antonio Nariño

Programa Psicología

Facultad de Psicología

Bogotá, Colombia

2022

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado Factores Individuales
Mantenedores de las Relaciones de pareja Tóxicas

Cumple con los requisitos para optar
Al título de **Psicólogo**.

Firma del Tutor

Firma Jurado

Firma Jurado

Contenido

| | |
|---|-------------------------------------|
| Resumen | 1 |
| Abstract..... | 2 |
| Introduction | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Planteamiento del Problema..... | 4 |
| 2. Objetivos | 10 |
| 2.1 Objetivo General..... | 10 |
| 2.2 Objetivos específicos..... | 10 |
| 3. Justificación..... | 11 |
| 4. Marco Teórico | 15 |
| 4. 1. Concepto de Familia..... | 15 |
| 4.3 Concepto de Pareja..... | 17 |
| 4.5 Dinámicas Relacionales de Pareja | 20 |
| 4.6 Definición de Relaciones Toxicas..... | 23 |
| 4.7 Variables Inmersas en las Relación Toxica | 23 |
| 4.8 Violencia de Pareja..... | 26 |
| 5. Marco Metodológico | 28 |
| 5.1 Tipo de Investigación | 28 |
| 5.2 Diseño Metodológico | 29 |
| 5.3 Fuentes de Información | 30 |
| 5.4 Instrumentos..... | 31 |
| 5.5 Procedimiento | 36 |
| 5.6 Aspectos Éticos | 37 |
| 6. Resultados | 38 |
| 7. Discusión de los Resultados | 89 |
| 8. Conclusiones..... | 105 |

| | |
|---|------------|
| 9. Limitaciones | 106 |
| 10. Recomendaciones | 106 |
| Referencias | 108 |
| Apéndice A: Consentimiento Informado | 118 |
| Apéndice B: Entrevista y Ficha Metodológica..... | 119 |
| Apéndice C: Entrevista Sujeto 1 | 120 |
| Apéndice D: Entrevista Sujeto 2 | 132 |
| Apéndice E: Entrevista Sujeto 3..... | 138 |
| Apéndice F: Entrevista Sujeto 4..... | 154 |
| Apéndice G: Entrevista Sujeto 5 | 171 |
| Apéndice H: Entrevista Sujeto 6 | 196 |
| Apéndice I: Consentimiento Informado..... | 228 |
| Apéndice J: Consentimiento Informado | 229 |
| Apéndice K: Consentimiento Informado | 230 |
| Apéndice L: Consentimiento Informado | 231 |
| Apéndice M: Consentimiento Informado | 232 |
| Apéndice N: Consentimiento Informado | 233 |

Preliminares

(Dedicatoria)

A Konrad Mackenzie mi hijo, por ser mi motor

A mi madre Lili Mejía por su apoyo

A mi esposo Carlos Mendoza por su comprensión y apoyo

A mi elefante por su incondicionalidad

A toda mi familia por su inmenso amor

Agradecimientos

A la universidad Antonio Nariño, sus docentes y especialmente a la profesional Magda Ortiz quien me motivó desde un inicio para desarrollar este trabajo, transmitiéndome sus conocimientos, siendo paciente y comprensiva.

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo, establecer los factores individuales que hacen que un grupo de hombres y mujeres mantengan una relación de pareja toxica. Este trabajo se realizó bajo el enfoque teórico sistémico, por medio de la metodología cualitativa de tipo descriptivo. El análisis y la posterior discusión de los resultados, se realizó en relación con las categorías que surgen a partir del marco teórico, las cuales son Familia, Pares, Socio-comunitario, Celos, Dificultad para solucionar conflictos, Apego inseguro, Déficit en habilidades comunicativas, Baja autoestima e Historial relacional; como única forma de dar respuesta a la pregunta de investigación planteada y a los objetivos propuestos en la presente investigación.

Los principales hallazgos en este trabajo son los siguientes: los factores individuales que hacen que hombres y mujeres mantengan una relación toxica se relacionan fundamentalmente con la familia y su incidencia no solo en el presente, sino en las pautas heredadas. Los pares por sus partes son ese grupo de iguales, que desde su perspectiva y su influencia pueden permear en las decisiones de la muestra poblacional, además en medio de las entrevistas surgieron categorías emergentes tales como: Dependencia emocional, Nivel de afectación en el sujeto y Consecuencias de las relaciones toxicas. Ahora bien, en las demás categorías se halló que estas conductas si son mantenedores de este tipo de relaciones y se presentan como aspectos generalizados para los participantes.

Palabras claves: Relaciones toxicas, Factores mantenedores.

Abstract

The objective of this research was to establish the individual factors that cause a group of men and women to maintain a toxic relationship. This work was carried out under the systemic theoretical approach, through the descriptive qualitative methodology. The analysis and subsequent discussion of the results was carried out in relation to the categories that emerge from the theoretical framework, which are Family, Peers, Sociocommunity, Jealousy, Difficulty in resolving conflicts, Insecure attachment, Deficit of communication skills, Low self-esteem and Relational history; as the only way to answer the research question posed and the objectives proposed in this research.

The main findings of this work are the following: the individual factors that cause men and women to maintain a toxic relationship are fundamentally related to the family and its incidence not only in the present, but also in inherited patterns. Peers are the group of equals, whose perspective and influence can permeate the decisions of the population sample. In addition, emerging categories such as: emotional dependence, level of affectation in the subject and consequences of toxic relationships emerged during the interviews. However, in the other categories it was found that these behaviors are maintainers of this type of relationships and are presented as generalized aspects for the participants.

Key words: Toxic relationships, Maintaining factors.

Introducción

El ser humano se caracteriza por su capacidad de aprendizaje, crecemos absorbiendo conductas y costumbres que van modificando nuestra forma de pensar y así mismo de sentir. Las creencias y reglas propias y de otros que forman la personalidad del individuo, por ello, es natural utilizar como herramientas lo que se ha adquirido a lo largo del desarrollo, mencionando puntualmente a la hora de buscar pareja sentimental, es aquí donde se debe mencionar que este trabajo es importante porque refiere una problema actual, que al día de acuerdo a Granados (2018) hoy recibe el nombre de relaciones de pareja tóxicas por ser un término moderno, el cuál llama la atención como tema para investigar, dado que es común encontrar personas al rededor a nivel familiar o social que dicen pertenecer a una relación tóxica, pero que no saben cómo salir de ella. Este trabajo es relevante para las nuevas generaciones que están interesadas en profundizar en la temática orientada a los conflictos dentro de la pareja y factores que hacen que las personas se mantengan allí a pesar del daño que les genera.

Además de esto, este trabajo será relevante para las personas interesadas en ver aquellos factores en común que se presentan en las personas que hacen parte de esta problemática, y desvelarán como estos factores afectan en la vida personal, adaptativa y emocional de los individuos. En la cultura colombiana es frecuente ver que las cifras de violencia intrafamiliar aumentan cada vez más, dejando así una cantidad alarmante de consecuencias, que no solo afectan a los que conforman la pareja sino al alrededor de la misma, lo cual hace aterrizar a la disciplina de la Psicología, ya que es desde este rol donde principalmente se debe profundizar y trabajar a partir de técnicas que se salgan un poco más de la teoría y aterrice desde la práctica.

1. Planteamiento del Problema

El presente trabajo de investigación permitirá hacer un acercamiento a los factores individuales mantenedores de las relaciones toxicas en hombres y mujeres.

Entendiendo el concepto de pareja desde la perspectiva sistémica como lo define los autores Prieto, Diaz y Cuervo (2014), quienes mencionan que la pareja es “un sistema conformado por dos personas que deciden vincularse afectivamente y que aúnan esfuerzos para trabajar por uno o varios proyectos en común” (p. 50). Es decir, al momento de que una persona decide establecer una relación con otro individuo se espera llevar una vida en conjunto, donde se pretende cumplir metas y objetivos al lado del otro ser, el cual es fundamental para poder generar un bienestar dentro de la vida de cada uno. De modo que es importante hablar del concepto de bienestar el cual es definido según Victoria y González (2000) como:

La capacidad del ser humano de sentir emociones positivas y pensar en forma constructiva acerca de sí mismo; posee una naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, asociados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de aspectos cognitivos y valorativos, ambos estrechamente vinculados entre sí e influenciados tanto por la personalidad, como por un sistema de interacciones complejas y por las circunstancias del ambiente (p. 237).

De tal manera que dentro de la relación de pareja se espera vivenciar aspectos positivos en cuanto a lo emocional, psicológico y personal, para de esta manera lograr ese

bienestar dentro de cada individuo. Cabe destacar lo referido por el autor Acevedo et al., (2007), el cual es citado en Pérez, et al., (2019), quienes mencionan que las parejas se caracterizan por “un anhelo de percibir amor, de compartir experiencias para lograr concebir el futuro, así como tener una relación estable, duradera, exclusiva, que pueda contribuir a la construcción del propio ser con el otro, constituyendo una identidad de pareja” (p. 19). En otras palabras, dentro de una relación de pareja se espera vivenciar aspectos que fortalezcan el crecimiento y desarrollo de los dos individuos que la conforman lo cual es fundamental a nivel psicológico, físico y emocional, es ahí donde radica la importancia de la relación de pareja.

No obstante, al momento de hablar de la relación de pareja dentro de un contexto social, encontramos que existen diferentes formas de parejas, donde no siempre se establece ese vínculo afectivo que genere bienestar en ambos individuos, es decir se presentan diferentes panoramas en los cuales no siempre se tiene esa relación positiva que se espera tener, si no que se genera de manera negativa, donde se ve alterado el ciclo vital de cada ser. Dentro de esa variedad de relaciones que existen en el mundo, encontramos el uso frecuente de la población actual del término “relación toxica” dentro del lenguaje popular, además de la importancia que se le ha dado al rol de la pareja en la cultura occidental y en la problemática creciente que se ha presentado en los últimos años en algunas relaciones de pareja, en la cuales se muestran comportamientos destructivos que han sido adoptados y normalizados por cierto grupo poblacional, que pueden calificarse como tóxicos, causando daño a la persona en su individualidad como a la pareja.

El ser humano busca entablar una relación que genere bienestar, pero hoy en día se puede ver que no siempre es así y una muestra de esto es lo que en la actualidad conocemos como “relación toxica” el cual es definido por González (2018) como “aquella

en la que la pertenencia a dicha relación perjudica el bienestar de las personas que la conforman. En una relación tóxica podemos encontrar diversos fenómenos nocivos para la salud mental o física de los integrantes de la pareja” (p. 7). De modo que si el individuo que se encuentre dentro de este tipo de relación de alguna manera su bienestar se ve afectado, ya que esta tiene repercusiones en la vida de ambas personas alterándolas a nivel psicológico, físico y emocional lo que impide llevar una vida sana tal como lo afirman los autores Salazar, Castro, Giraldo y Martínez (2013) quienes mencionan que en las parejas tóxicas existe “una disfuncionalidad que funciona como “tóxico” en los miembros que la conforman, al no permitir el crecimiento individual, se contaminan entre sí los problemas personales, se inhibe la libre expresión psicoafectiva y se ven afectadas simultáneamente las emociones, conductas y cogniciones” (p. 1).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente se puede decir que las relaciones tóxicas se originan como un mecanismo de interacción disfuncional entre la pareja, en la que han construido una forma de relacionarse desde aspectos negativos, que a lo largo del tiempo conllevan a repercusiones en todas las áreas de la individualidad y de la pareja. Cuando hablamos de relaciones con comportamientos tóxicos, se hace referencia a que se está generando un daño el cual resulta de la experiencia que se ha generado dentro de un vínculo, por lo que es importante definir este según el autor Najmanovich, (2001) “El vínculo es entendido como el lazo que surge de las interacciones del sujeto con el mundo y con otros sujetos” (p. 25). Ese vínculo viene siendo una unión relacional en la cual pueden suceder situaciones o patrones dañinos que se les denomina tóxico y es así como el ser parte de una relación tóxica o establecer este tipo de vínculo afecta la vida de los individuos involucrados impidiendo su crecimiento y afectando las diferentes áreas de su vida lo cual suma negativamente e impide que el individuo logre llevar una vida funcional

tal como lo mencionan Godoy y Sierra (2019), “las relaciones con comportamientos tóxicos se entienden como vínculos en los que hay eventos de violencia y agresión y que, mediados por la naturalización cultural de dicha agresión, generan malestares y fomentan la disfuncionalidad en las relaciones” (p. 25). Es ahí donde radica la importancia de hablar de dicha problemática ya que a nivel psicológico se ven afectadas las personas, de igual manera van adoptando comportamientos que de alguna manera son dañinos e impiden que se logre ese bienestar que desean las personas.

Estas formas de interacción de pareja conllevan a consecuencias, tal como lo expone el autor Iruzubieta (2019) como aislamiento social, en el que “la parte dominante aísla a la pareja de su entorno social, evitando que esta tenga contacto con sus seres más allegados permitiendo que las conductas tóxicas puedan presentarse con mayor frecuencia y por ende con mayor repercusión” (p. 14), también se encuentra una consecuencia profunda que es la destrucción de la autoestima” (Iruzubieta, 2019, p. 16). También puede generar consecuencias como enfermedades psicológicas entre las que pueden estar la depresión, estrés, ansiedad e incluso llegar al homicidio o suicidio de ambas o de una de las partes involucradas tal como lo mencionan los autores García, Vélez y Zapata (2018), “en un estudio realizado sobre la violencia en la pareja, el cual concluyó que la depresión y el estar en una relación dañina son dos aspectos que se relacionan entre sí” (p. 2). De modo que el estar dentro de este tipo de relación se vuelve dañino en lo psicológico, emocional y físico impidiendo que las personas logren llevar una vida sana.

Por la magnitud de las consecuencias que representa esta problemática, se encuentra que ha sido objeto de estudio a nivel mundial como se puede evidenciar en el informe mundial sobre la violencia y salud, realizado por la Organización Mundial para la Salud, (2002), identificando que estas conductas se presentan:

En todos los países, culturas y niveles socioeconómicos alrededor del mundo con la salvedad que se acentúa en poblaciones con bajos ingresos económicos y la gran mayoría de las víctimas son mujeres, pues de acuerdo con 48 encuestas de base poblacional alrededor del mundo el 69% de las mujeres afirmaron haber sido objeto de algún tipo de maltrato por una pareja masculina a lo largo de su vida (p. 18).

Además que esta investigación refleja que los factores desencadenes para que se atente contra el bienestar de la pareja “son similares alrededor del mundo y suelen verse en simultaneo por ejemplo conflictos entre la pareja, desobediencia, violencia económica, negativa a mantener relaciones sexuales, sospecha de infidelidad, entre otros” (OMS, 2002, P. 18). Esta investigación permite visualizar la magnitud de los comportamientos que se pueden presentar en una relación de pareja toxica, en el que más de la mitad de la muestra poblacional afirma haber estado en una relación de este tipo, lo cual muestra la importancia de generar mayor aporte investigativo a una problemática de esta magnitud con el fin de identificar qué razones promueven y mantienen este tipo de vínculos.

De igual forma en un estudio realizado en España por Rodríguez y Megías (2015) con una muestra poblacional de 2.512 adolescentes se halló

Que más del 80% de los adolescentes han estado expuesto algún tipo de violencia de pareja, en el que se resaltan conductas dirigidas hacia el control, como por ejemplo cerca del 63% de las mujeres aceptan haber revisado el celular de su pareja, pero son los hombres que en su mayoría limitan la comunicación de sus parejas, son más propensos a ejercer intimidación, control tanto personal como emocional, violencia física y verbal y violencia a la privacidad de sus parejas (p. 8 y 19).

Otras cifras relevantes de este estudio muestran que “alrededor de un 38% de los adolescentes afirmar ejercer control sobre su pareja, un 28% han golpeado a su pareja y un 20% han amenazado con hacerse algún tipo de daño si la pareja lo deja” (Rodríguez y Megías, 2015, p. 8-31). Estas cifras presentes reflejan que los comportamientos adoptados son similares en este tipo de parejas, que se adaptan de forma general a la investigación a nivel mundial, en este caso proporcionando cifras de actitudes y comportamientos, más en concreto, que muestran un panorama más completo de la complejidad de estas relaciones.

Por su parte en Colombia esta problemática se muestra en una investigación etnografía con diseño cuantitativo realizada por Muñoz y Iniesta (2017), por medio de un cuestionario a una muestra poblacional adolescente, se halló que en muchas relaciones de pareja “se ha sido víctima de algún tipo de violencia por parte de la pareja, pero al igual que el estudio realizado en Ecuador se evidencia que suele terminar en reconciliación, lo que ha permitido que la relación perdure por años” (p. 165-176). También se muestra el mito de que los celos son muestra de amor, pero también lo identifican como una amenaza para la relación, otro mito que se percibe es el mito de la media naranja en el cual la otra persona es la mitad que hace falta para complementar la vida y ser “feliz”, también se evidencian conductas de control que están normalizadas dentro de la relación de pareja como control del celular, controlar la forma de vestir y controlar las amistades. Por otra parte, este estudio identificó que los tipos de violencia que se presentan en los vínculos de pareja tóxicos son: “la violencia psicológica con una altas tasa de prevalencia en un 80% emocional y un 50% verbal, seguidamente la violencia física con un 20%” (Muñoz y Iniesta, 2017, p. 165-176). Por lo que este estudio permite visualizar como algunos jóvenes colombianos se están relacionado con sus parejas y cómo repercute en la vida de estos formar y mantener este tipo de vínculos.

Teniendo en cuenta lo planteado por los autores, las relaciones toxicas son una realidad que se vive dentro del contexto social que bien ha sido estudiada a nivel mundial, regional y nacional, por lo cual, esté trabajo busca identificar qué factores permiten que estas relaciones se mantengan a pesar del daño que sufren al interior de las mismas, que se evidencia los diferentes estudios, por lo cual el campo de la investigación más específicamente el área de la psicología debe promover investigaciones y estudios que permitan identificar qué factores funcionan como mantenedores de estas relaciones con el fin de proporcionar mayor conocimiento de estas interacciones y así poder actuar de forma eficaz frente a esta problemática. Lo anteriormente expuesto lleva a formular la siguiente pregunta de investigación, ¿Cuáles son los factores individuales que hacen que hombres y mujeres mantengan una relación de pareja toxica?

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Establecer los factores individuales que hacen que una muestra poblacional de tres hombres y tres mujeres entre 18 y 40 años mantengan o hayan mantenido una relación toxica.

2.2 Objetivos específicos

1. Identificar por medio de las narrativas los factores individuales mantenedores en una relación de pareja toxica.
2. Describir los aspectos ambientales que influyen en una relación de pareja toxica.
3. Comprender las características que se presentan en una relación de pareja toxica.

3. Justificación

Los seres humanos crecen dentro de un contexto en el cual a través del tiempo se van desarrollando como seres sociales y a lo largo del ciclo vital entablan una diversidad de vínculos dentro del cual; el de la pareja ocupa un lugar muy importante al momento de unirse con otro individuo se forma un vínculo, que de alguna otra manera, a través de las experiencias, este va a repercutir en los dos individuos ya sea de manera positiva y negativa, es ahí donde es relevante comprender la dinámica relacional en las parejas cuando este vínculo afecta de manera negativa a los individuos.

De esta manera, conocer los factores individuales que hacen que hombres y mujeres mantengan una relación toxica es importante en cuanto a que permitirá comprender esos aspectos que de alguna manera afectan la dinámica relacional de la pareja, impidiéndole un bienestar físico, psicológico y emocional así como lo mencionan Andrade, Castro, Giraldo y Martínez (2013), los cuales definen que la relaciones toxica son relaciones “ con comportamientos disfuncionales, entendidos como aquellos que no permiten, o cohiben el crecimiento individual, inhiben la expresión psicoactiva, afectando así a las emociones, conductas y cogniciones de las personas que forman parte de la relación” (p. 26). Estos comportamientos llevan a la toxicidad, lo cual genera conflictos que se presenta como un elemento que altera la dinámica de la relación como lo afirma Andrade, Castro, Giraldo y Martínez (2013) la “presencia de conflictos relacionados con los hábitos de cada miembro de la relación, dificultades para solucionar los conflictos, falta de comunicación asertiva, celos, infidelidad, falta de respeto por la opinión y discusiones respecto a la necesidad del vínculo en la pareja” (p. 2). Todo esto lleva a que las parejas adopten formas inadecuadas

para solucionar los conflictos que se presentan dentro de la relación afectando la vida de ambos.

Este proyecto de investigación se centrará en las relaciones conflictivas de pareja sentimental, y que aunque no siempre se centra en la violencia existen cifras de violencia de pareja han aumentado de forma exponencial, como se demuestra en el informe de gestión 2020-2021 realizado por la Fiscalía general de la Nación(2020), en el que se reporta que, “del 13 de febrero del 2020 al 13 de febrero del 2021, se presentaron 92.611 procesos en materia de violencia de pareja” (p. 10), en la que en muchos casos también es llamada relaciones tóxicas para referirse a aquellas relaciones que causan malestar en el otro.

De modo que dentro de la relación de pareja se pueden presentar varios aspectos que influyen en el grado de satisfacción de las dos personas estos pueden ser negativos y positivos por lo que es importante hablar de las consecuencias positivas y negativas de esa interacción entre pareja tal como lo menciona Alfaro (2014),

Los halagos o muestras de afecto producen reacciones positivas que tiene efecto beneficioso a medio o largo plazo. Las conductas positivas de un miembro tienden a recibir feedback en momentos posteriores. Al contrario, sucede cuando las conductas son negativas; los enfados, ofensas, etc. generan de forma inmediata reacciones negativas en el otro miembro y, por tanto, una sensación de malestar (p. 24).

De acuerdo con lo anterior, cabe resaltar que la dinámica de pareja puede llegar a afectar la salud mental de las personas, llegando a impactar en los demás ámbitos individuales de las mismas, como se puede evidenciar en la investigación dirigida por

Duran y Bermúdez (2018) en la que realizaron una revisión sistemática para lograr identificar las consecuencias psicológicas que genera la violencia contra la mujer, en la relación de pareja determinando “que los diferentes tipos de violencia de pareja causan daños psíquicos importantes en la víctima, resaltando la depresión y la ansiedad, encontrándose en mayor medida en los diferentes estudios que ellos analizaron la recolección de datos” (p. 11), aunque no son las únicas consecuencias de este tipo de violencia ya que también se halló que puede “generar estrés postraumático, trastornos de la alimentación, baja autoestima, inadaptación, consumo de drogas, desigualdad, falta de autonomía, enfermedades crónicas, desempleo, aborto y mayor riesgo de ideas suicidas” (Duran y Bermúdez, 2018, p. 11). Resulta importante para la psicología el estudio de este tipo de relación ya que permite conocer esos factores que conllevan a que se dé una dinámica de relación toxica permitiendo establecer estrategias para trabajar con este tipo de pareja.

De modo que, este proyecto es relevante para la universidad Antonio Nariño, puesto que reafirma su posicionamiento como una de las mejores universidades del país, al contar con una investigación que está a la vanguardia del conocimiento y que a su vez contribuye a la competitividad nacional en las ciencias de la salud.

De igual manera, esta investigación resulta significativa para la facultad de psicología, ya que, por medio del rol activo del estudiante en formación, actuará desde su alcance, frente a una problemática actual, puesto que este estudio se encargará de identificar los posibles mantenedores individuales de estas relaciones de pareja tóxica y así tratar de dar respuesta al porqué de los actos de la muestra poblacional, con relación a vínculos de toxicidad y de manera puntual aportará definición de términos como: relación

tóxica, sus tipos, causas y consecuencias y a partir de esto, analizar los factores que contribuyen en la personas a mantenerse en este tipo de relación.

También se puede afirmar que esta investigación tiene un compromiso social, puesto que intentará dar respuesta a la pregunta problema y encontrar los factores determinantes que promueven las relaciones tóxicas de pareja, para así contribuir a la comprensión de cómo afecta este tipo de relaciones a la sociedad y como la sociedad fomenta este tipo de relaciones en el sujeto, identificando los factores que promueven las relaciones tóxicas viendo al ser humano como un ser social desde el ámbito familiar el cual es afectado por factores externos y viceversa. Fortaleciendo nuevos aportes de estudios realizados en torno al tema y llegar a proponer algunas fuentes de solución.

A nivel profesional, permitirá al estudiante adquirir mayor comprensión sobre las dinámicas familiares y de pareja, fortaleciendo el conocimiento adquirido por medio de la realización de una investigación con alcance científico, promoviendo de forma positiva la vida profesional y el desarrollo de esta, además de que a la población interesada le será útil para prevenir las posibles consecuencias a las que puede llegar este tipo de relaciones.

Por último, este proyecto hace parte de la línea de investigación de la facultad de psicología Investigación, intervención y cambios de contextos sistémicos y pertenece al grupo escuela: Sistema Complejo. Este grupo está categorizado por Colciencias en B. Las temáticas que se abordan tienen que ver con la familia, pareja, consumo de sustancias psicoactivas y procesos de desarrollo. También con la psicoterapia sistémica.

4. Marco Teórico

En este apartado se presentan componentes claves para hacer una aproximación teórica de los factores psicológicos individuales mantenedores de una relación tóxica a través del tiempo.

4. 1. Concepto de Familia

Al hablar de la perspectiva de dinámica relacional, es importante mencionar antes el concepto de familia, entendiéndolo según Pillcorema (2013) como “Al grupo de personas unidas por vínculos de parentesco ya sea consanguíneo, por matrimonio o adopción que viven juntos por un período indefinido de tiempo se le llama familia la misma que establece la unidad básica de la sociedad” (p.11). Es importante mencionar el concepto de familia ya que esta se conforma primero que todo con la unión de dos personas, es decir, con la conformación de una pareja la cual es un subsistema dentro del sistema familiar y se conoce como el holón conyugal que se forma según la autora Pillcorema (2013):

Cuando dos adultos se unen con la intención explícita de formar una familia compartiendo intereses, metas y objetivos donde la pareja debe desarrollar pautas de complementariedad que permitan a cada uno ceder sin sentirse vencido, esto implica que el individuo tenga una excelente aceptación de la mutua interdependencia pero al mismo tiempo se puede estimular rasgos negativos como por ejemplo: la descalificación de la pareja al momento de establecer

pautas de tipo dependiente-protector, víctima-verdugo, entre otro.

(p. 21)

Se encuentra que la familia juega un rol fundamental en el equilibrio emocional de la persona, ya que de acuerdo con Díaz y Peñaranda (2016) es:

El primer vínculo en el que se establece el tipo de apego que tendrá la persona, los cuales direccionan el tipo de interacciones futuras a lo largo de la vida, además de que como una red de apoyo que contribuye a que el sujeto tenga un ajuste social adecuado, en donde se crean fundamentos de los individuos respecto a la elección y mantenimiento de una pareja (p. 134, 135 y 136).

Por lo cual, la familia también brinda pautas de autonomía y formación de carácter e identidad, por medio de esa primera relación que brinda el aprendizaje del apego, en donde se genera una base segura que permite tener una autoestima asertiva permitiendo establecer relaciones provechosas y vínculos sanos.

También Díaz y Peñaranda (2018), indican que el modelo de familia en el que se halla desarrollado la persona, se interioriza y se mantiene en la persona que se traslada a través de las uniones que crea a lo largo de la vida, por lo que aquellas personas que crecen en ambientes familiares sanos crean un “apego seguro, siempre están dispuestas ayudar y apoyar a cualquier familiar, por lo contrario aquellas personas que crecen en familias con estilo de apego ambivalente tienden a confundir las amenazas o el peligro externo, sobrestimando la función del cuidado”(p. 135-136).

A su vez Álvarez y Maldonado (2017) indican que existen algunos patrones en las familias que se repiten y hacen que estas se muestren como disfuncionales donde “se presentan conductas como baja cohesión, no hay actitud hacia el diálogo, no se presta

atención a los sentimientos u opiniones de los demás miembros, no existen límites claros, las pautas de interacción son rígidas, los roles no son claros” (p. 13-36). Aunque también se encuentran las familias funcionales las cuales prestan atención a los intereses y necesidades de los miembros, “los límites son claros, sus miembros desarrollan autonomía y tienen una comunicación asertiva que les permite tener una capacidad de resolución de conflictos acertada y una mayor facilidad de enfrentar los problemas y adaptación al cambio” (Álvarez y Maldonado, 2017, p. 13-36), sin dejar de lado que estas familias promueven el apoyo incondicional, comprensión y el acompañamiento a sus miembros lo que permite la conformación de nuevas familias con patrones funcionales de familia.

4.3 Concepto de Pareja

Teniendo claro que la pareja es un subsistema, es importante dar la definición general la cual según los autores Campo y Linares (2014), se entiende como dos individuos que provienen de dos núcleos familiares distintos, usualmente de género distinto, que toman la decisión de formar “un vínculo afectivo como parte de un proyecto en común, con el propósito de darse apoyo y ofrecer bienestar mutuamente, en un espacio de intimidad limitado para ambos, pero que a su vez les permite interactuar con los demás” (p. 1).

Por lo cual se hace necesario mencionar el concepto de pareja dentro de la definición de sistema relacional esta se enmarca según la autora Ruiz (2014), como “el subsistema más reducido, que se compone de dos individuos, que forma una unión, siendo los dos más suma que estando solos” (p. 1-26). Es decir que se empieza a funcionar como un todo donde lo que haga uno va a afectar al otro de manera que una de las características de la relación de pareja es la circularidad, así como lo mencionan Campo y Linares (2002) al indicar que los patrones de conducta de cada miembro de la pareja, se dan de forma bilateral, en el que “cada acción tiene un efecto rebote al implicar e incidir en ambos, de forma que la conducta que uno realiza

afecta a la pareja, a su vez esta conducta muy posiblemente este influenciada por el comportamiento del otro” (p. 1-20), es decir toda acción realizada por uno, puede ser entendida al mismo tiempo como reacción.

De manera que desde esta perspectiva relacional se indica que uno de los axiomas de la comunicación humana establecidos por Watzlawick (1981), en uno de ellos establece que en el proceso de “comunicación se transmite un mensaje que, con base al tipo de relación, expresa un contenido particular, por lo cual cuando dos personas interactúan por medio de la comunicación, relacionan códigos basados en el tipo de relación que se tiene. Aunque el interlocutor decide si recibe o no la información que se le está brindando, realizando un vínculo que a su vez modificará la posición del otro” (p. 17-253). Esta circularidad comunicativa influirá en las conductas de los dos miembros, el acto de uno afecta al otro, a la vez es influido por el comportamiento de éste, por consiguiente, están recíprocamente reguladas de forma circular. Es decir, la comunicación es importante ya que a través de los procesos de intercambio comunicacional según Ruiz (2014) menciona que:

Cada uno está definiendo el lugar que ocupa el otro en el plano relacional, definiendo qué es para el otro y al mismo tiempo ofreciendo una identidad. Si hay aceptación mutua del lugar que el otro ofrece se empieza a constituir la pareja. (p. 12-13)

En conclusión, la relación de pareja debe de ser recíproca ya que la manera de comunicarse con la otra persona va a direccionar el tipo de relación que se va a establecer, por lo cual resulta relevante indagar acerca de esas particularidades que surgen de manera interna a la hora en que se da el vínculo entre pareja. Teniendo en cuenta que la pareja es un sistema abierto tal como lo menciona Trujano (2010), al decir que se mantiene por “ciertas reglas que permite generar vínculos, que juegan como patrones determinantes en la funcionalidad o

disfuncionalidad de la pareja” (p. 88), ya que dentro de la interacción la se puede presentar según Narváez (2012), “reestructuración o modificación de acuerdo a la etapa del vínculo, y como está elación no es ajena a otros subsistemas o sistemas, se presentará así cambios en todas las áreas de las personas involucradas en la pareja” (p. 112).

Dentro de esas pautas de interacción que permite la funcionalidad de la pareja, se distingue como base el amor, cuyo concepto está directamente relacionado entre los motivos que tienen las personas para crear vínculos de pareja, por lo cual se hace imperante presentar el concepto del amor.

4.4 Concepto de Amor

Cuando existe una relación de pareja, es importante hablar del amor, el cual es fundamental para que se entable esa relación, una pareja decide unirse porque de alguna manera existe un sentimiento de por medio en la mayoría de las veces se habla del amor el cual es definido por el autor Fisher (2002) como “un proceso netamente biológico y que no representa una característica exclusivamente humana, habiendo otros mamíferos y aves que la experimentan. El amor está relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas” (p. 324). El amor es uno de los elementos de la relación de pareja y existen siete tipos de amor tal como lo menciona el autor Sternberg (1989) y son los siguientes:

Cariño: Es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.

Encaprichamiento: Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad.

Amor vacío: Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión. **Amor romántico:** Es la relación que se solventa

en la intimidad y la pasión. Amor sociable: Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Esto es común en los matrimonios de larga duración. Amor fatuo: Es la relación basada en la pasión y el compromiso. Amor consumado: Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso. (p. 323)

4.5 Dinámicas Relacionales de Pareja

Aunque el amor es un elemento de la relación de pareja, hay que aclarar que no es el único elemento que conforma la relación y que este se estudia como un proceso biológico que va a mediar entre los individuos, así la relación de pareja según el autor Maureira (2011) es una interacción que se da por medio de un vínculo, que está” (p.330), ya que esto influencia directamente en los patrones comportamentales dentro de un vínculo relacional. Existen unas áreas fundamentales dentro de la relación de pareja que influyen en la dinámica y el funcionamiento de la relación en la pareja como lo menciona los autores Feliu y Güell (1992), dentro de estas áreas encontramos la primera como manifestaciones de afecto, “la cual es fundamental en la pareja sentimental, puesto que las expresiones que se dan a partir del afecto, la protección, el apoyo, entre otros aspectos, se ven reflejados en el nivel de satisfacción y unión de la pareja” (p. 20). De modo que las manifestaciones de afecto producen reacciones positivas en la relación de pareja que tienen efectos beneficiosos a largo plazo.

Otra de las áreas que nos mencionan Feliu y Güell (1992), es la de comunicación en la pareja, “la cual hace referencia al acto de utilizar la palabra como medio por el cual se pueden expresar y transmitir sentimientos, emociones, deseos y opiniones” (p. 22). Por medio de la comunicación se puede relacionar información importante a la otra persona que hace parte de la

relación, por lo cual la comunicación es el vehículo fundamental en una relación para encontrar acuerdos y solucionar conflictos.

La comunicación en la pareja va a ser fundamental, ya que a través de esta se interactúa y se solucionan los conflictos así mismo direcciona esa forma de tratarse y relacionarse.

También se encuentra el área de la satisfacción sexual, definida por Feliu y Güell (1992), como una “respuesta afectiva que surge de la valoración subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas a la relación sexual” (p. 22), es decir, el ámbito sexual en pareja puede ser determinante en una relación satisfactoria, puesto que cuando este no se logra satisfacer puede generar conflictos que influyen de manera negativa en el vínculo relacional

De igual forma se encuentra según Feliu y Güell (1992), el aspecto económico y de organización doméstica “toma gran importancia al momento de emprender una convivencia en pareja, puesto que es en ese punto donde pueden surgir disconformidades en torno al ámbito económico, generando agotamiento por las partes involucradas, el cual conlleva a un conflicto inminente” (p. 23). Por otra parte, con relación a las tareas domésticas, lo ideal es que estas sean compartidas, en un entorno de igualdad entre la pareja, esto permite la sensación de confort en muchos casos para el sexo femenino de la pareja, socialmente encargada de estas labores.

Se hace necesario resaltar que hoy por hoy, el papel que desempeña cada individuo en la pareja, se basa en que asumen la responsabilidad de manera equitativa, ya que con el tiempo han ido cambiando varios estereotipos frente a el papel del hombre y la mujer dentro de un hogar.

Así mismo se encuentra el área de relaciones familiares y amistades descritas por Feliu y Güell (1992) como relevante para la pareja, entendiendo “que hay parejas que tienen parejas amigos en común, en donde debe existir un equilibrio entre los espacios con las amistades y las

comunes, es fundamental para el aumento de la satisfacción y calidad de la relación de pareja” (p. 25).

Las amistades y esas relaciones familiares influyen también en la relación de pareja ya sea de manera positiva y negativa.

Dentro de la última área encontramos según Feliu y Güell (1992), la de educación y crianza de los hijos, en la cual hace referencia a que desde la teoría no se” ha llegado a un consenso si la llegada de los hijos disminuye la satisfacción de pareja, pero en lo que, si se ha llegado a un consenso, es que debe realizarse una reestructuración al interior del vínculo relacional” (p. 26). El hecho de que haya un nuevo integrante en la relación, implica nuevos roles y demandas, en los que incluye mayor tiempo dedicado al hijo o hija, por lo cual esto restringe el tiempo y la cantidad de actividades con la pareja, lo que puede generar un desgaste en la relación de pareja.

La llegada de los hijos trae consigo una serie de cambios que pueden producir aspectos positivos y negativos dentro de la relación de pareja, ya que en algunas ocasiones cada individuo vive el proceso de una manera diferente y es ahí donde se hace necesaria la comunicación asertiva para poder llegar a consensos, en la que ambos puedan compartir esa responsabilidad para poder coincidir en este proceso.

Aunque en muchas ocasiones las situaciones o aspectos de las relaciones de pareja giran en torno a comportamientos auto y hetero destructivos, que se presentan como patrones que permiten la funcionalidad de la pareja, pero dentro de aspectos poco sanos y que prevalecen durante el transcurso de esta, relaciones a las cuales se les nombra en la actualidad como relaciones tóxicas, que se definirán a continuación.

4.6 Definición de Relaciones Tóxicas

La relación de pareja se enfrenta a diversos cambios dentro de los cuales se puede ver afectada y es ahí donde se empiezan a vivir diferentes conflictos que alteran la funcionalidad de la relación, llevándola en algunos casos a relaciones tóxicas entendidas por Salazar et al, (2013), como

Aquellas parejas en donde prevalecen conductas disfuncionales a las cuales se les llaman “tóxicas”, ya que impiden el desarrollo de la libre personalidad de los miembros de la pareja, puesto que prevalecen los problemas personales, se restringe la libre expresión psicológica y afectiva, por lo cual se ve afectada la persona en diferentes áreas de su vida como la parte emocional, conductual y cognitiva (p.3-4).

Según esta definición, la relación genera un ambiente que no es saludable en la pareja, puesto que los afecta e impide ese bienestar de cada uno, tal como lo afirma Lacha, (2014) al decir que las relaciones tóxicas, son un concepto de la actualidad que “se vincula estrechamente con las relaciones disfuncionales, ya que ambas inciden de forma negativa en el individuo y su entorno social, como resultado de la exposición a violencia física y mental” (p. 41), por lo que repercute en el bienestar y la calidad de vida de los inmersos en la relación.

4.7 Variables Inmersas en las Relaciones Tóxicas

Es importante conocer esos factores que determinan una relación tóxica dentro de los cuales según los autores Pérez et al. (2004), es importante profundizar en los siguientes aspectos que se consideran componentes fundamentales de una relación tóxica, los cuales son la “dependencia emocional, los celos y la expresión por medio de conductas violentas” (p. 70-75). Estos elementos se profundizarán desde la mirada del enfoque sistémico de modo que en

primer lugar se hablara acerca de la dependencia emocional la cual se define según la autora Farías, (2016) como “temor a desvincularse de una persona con la cual se ha creado un vínculo amoroso” (p. 7), aunque en ocasiones es la mejor decisión por el bienestar del individuo, porque no se siente bien o porque ya no siente satisfacción al estar en esta relación, a pesar de sentir dicho malestar la persona no ve como opción finalizar la relación, ya que el hecho de considerarlo le resulta inaceptable.

Es decir, la persona no es capaz de dejar a su pareja, aunque no se esté sintiendo cómodo con la relación, estas personas presentan las siguientes características según Farías (2016) son en general personas “con una autoestima débil, la cual impide que la misma persona no tenga la capacidad de elegir su pareja, sino que conforme a lo que se le presente o sea accesible la tiene” (p. 8), es decir estas personas no eligen su pareja, sino que por el contrario son elegidos por los demás, ya que su autoestima no le permite considerar como una persona que merece amor, por lo cual si se les presenta en su vida alguien que les brinde algo de importancia, inician un vínculo relacional con la demanda de que sea otro el que les muestre lo que ellos mismo no ven, que es su valor personal.

Estas personas se centran en la otra persona, dejando de un lado lo que realmente quieren para su vida, así mismo tampoco permiten que el otro realice su vida tal y como lo desea, puesto que según Núñez (2016) una relación de este tipo puede considerarse como toxica por la alta dependencia emocional que puede presentar una de las partes, por lo cual “uno de los dos individuos encamina sus esfuerzo y conductas, sin importar si esto lo convierte en una persona sumisa o lo perjudican por complacer las necesidades y los deseos de la otra persona, para que la relación no finalice” (p. 6).

Dentro de la relación de pareja se busca suplir el sentimiento de amor a toda costa lo cual hace más fuerte esa dependencia emocional trayendo como consecuencia lo que nos

menciona Botero y Clavijo (2016) que se inicien “diversos métodos para poder traer de vuelta esos métodos pueden incluir actos violentos, manipuladores o dependientes, para lograr obtener ese amor a toda costa” (p. 109). Lo cual da paso a el surgimiento de los celos, en la cual una de las partes percibe que la otra persona le es infiel tal como nos dicen los autores García et al. (2018) “cuando una de las partes sospecha que la persona a quién ama, siente amor o tiene un interés por otra persona que no es él/ella” (p. 28). Se convierte en un factor toxico dentro de las relaciones tal como lo menciona Vanegas (2011), la persona celosa “ve a todas las personas como entrometidos que quieren acercarse para perjudicar su relación de pareja, y culpa a su conyugue de ser desleal a permitir que otras personas estén en la vida de su pareja” (p. 101), pues en la mente de esta persona los otros vienen a quebrantar la complementariedad del acuerdo inconsciente que los constituyó como pareja.

Otra variable inmersa en las relaciones toxicas son las creencias religiosas ya que según Buñay y Pilco (2019), dentro de la vida religiosa se puede dar un mensaje de sumisión, “que en cierta medida promueve conductas que prolongan el sufrimiento dentro de una relación en virtud de llevar una vida cristiana, que ayuda a soportar actos que van en contra del bienestar del individuo involucrado en la pareja,” (p. 1-8). También se muestra una fuerte inclinación a la esperanza desde una creencia religiosa.

Por su parte las redes sociales en la actualidad pueden verse como un modelo o un patrón a seguir como lo señala Cruz et al. (2018) al hacer referencia en que por medio de estas redes se crean “grupos sociales que tienen algún tipo de comportamiento, gusto o aspecto en común, que a su vez determinan patrones comportamentales de lo puede ser una pareja en la actualidad, a su vez puede traer dificultades en la pareja” (p. 67), ya que está puede ser motivo de conflicto por su uso, también porque es un medio que puede propiciar la infidelidad, pasar conectado, no prestar atención a la pareja por estar en línea.

También se encuentra el ciclo repetitivo de conductas mantenedoras en medio de las relaciones tóxicas, entendido desde la perspectiva de Granados (2018) como patrones comportamentales disfuncionales:

Que se pueden ver como un ciclo de conflicto, este ciclo puede permanecer en las parejas durante lapsos de tiempo largos, en el que puede presentarse en horas o días puesto que la pareja en medio del ciclo pasa por una fase tensional, luego una fase donde expresa la tensión mediante las discusiones o comportamientos agresivos, en se puede presentar hasta la ruptura de la relación y luego llegar a un estado de idilio en medio de la reconciliación (p. 26).

Este proceso vuelve y sucede una y otra vez como resultado de una condición de dependencia al vínculo que se presenta y por malestar o cansancio que tengan las partes de la repetición de dichas conductas no son capaces de finalizar dicha relación.

4.8 Violencia de Pareja

La persona celosa, se centra en la desconfianza hacia su pareja a tal punto que irrumpe la tranquilidad del conyugue, ya que en su mente su pareja le está siendo infiel; por lo cual cuando la persona no logra evitar estas conductas realizadas en nombre del “amor”, la relación comienza a presentarse patrones de agresividad lo cual ocasiona la violencia en la pareja entendida según Sierra et al. (2011) como un “conjunto de acciones que perjudican la integridad tanto física, como emocional, sexual y económica de las personas que conforman el vínculo relacional” (p. 10). Por medio de los actos violentos se vulnera el derecho al bienestar, la libertad y la autonomía en la sexualidad del cuerpo y las decisiones propias.

Claramente la violencia afecta a todos los miembros implicados, impidiendo que esta se desarrolle en un ambiente sano para cada uno de los implicados tal como lo menciona Botero et al. (2016):

Es indispensable tener presente que el fenómeno involucra a todos sus miembros, puesto que, de alguna manera, todos resultan implicados en el drama de la violencia, lo cual alude a un proceso de configuración de una Dinámica Relacional particular. La violencia en la pareja no puede ser atribuida a un solo miembro de esta, porque exige dejar de lado la lógica de causalidad lineal y desentrañar su carácter circular y relacional. (p. 117)

Es decir, violencia de pareja, también se relaciona con la dinámica familiar en la que la persona se ha desarrollado, las herramientas con las que cuenta para la resolución de conflictos, de igual manera la forma en cómo se comunica, como lo afirma el autor Ruiz (2014) diversos conflictos de pareja “se pueden abordar desde el aspecto del tipo de comunicación que se tiene al interior de la pareja, la forma en la que emplean el estilo de lenguaje, funciona como determinante del grado de bienestar de la relación conyugal” (p. 1-26).

Todos esos factores mencionados traen como consecuencia que se genere una relación tóxica o conflictiva dentro de las cuales, según Ruiz, (2014) menciona que la coyuntura en la pareja “puede provenir de una deforme construcción del proceso conyugal en las etapas iniciales o puede ser resultado de los cambios propios de las diversas etapas de la pareja” (p. 1-26). Estas dificultades en las interacciones se presentan en la dificultad de manejar límites y

los parámetros establecidos dentro de la relación y en tipo de relación si es de igual a igual o de dominante y sumiso,

Es decir, las relaciones tóxicas funcionan de forma estructural, en las que se mantienen por medio de patrones conductuales dañinos para las partes, afectando toda la dinámica relacional de la pareja, evitando que se logre establecer esas estrategias que permitan el buen funcionamiento de esta de modo que según Farías (2016) las personas que se ven implicadas en este tipo de relaciones se consideran que están inmersos en una relación tóxica, en la cual el “dejar a su pareja es algo que no está dentro de sus planes, pues a pesar de que puedan sentirse infelices, con rabia, frustrados siguen en el vínculo, ya que el hecho de no tener pareja les parece mucho peor” (p. 8).

De modo que estas personas se les dificulta salir esa configuración estructural, que han diseñado por medio de conductas perjudiciales y buscan maneras paliativas de afrontar la situación con tal de no salir de esta, lo que resulta interesante para el campo de investigación de la psicología abordar, con el fin de analizar la incidencia de esos factores que determinan una relación tóxica, lo cual ampliaría la comprensión de las razones por las cuales resulta complejo para la pareja finalizar este tipo de dinámicas disfuncionales.

5. Marco Metodológico

La presente investigación tiene como objetivo responder a la pregunta problema planteada, objetivos de investigación, explicando el tipo de diseño, alcance e instrumento para lograr de forma satisfactoria una posible recolección de datos por medio de fuentes de información como Google Académico y Scopus.

5.1 Tipo de Investigación

Por las características del presente proyecto, este se inscribe dentro del enfoque cualitativo, definido por Hernández et al, (2014) como “la investigación cualitativa se enfoca

en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (p.358), lo cual se ajusta, al propósito de la presente investigación, ya que pretende comprender los factores individuales que hacen que se mantenga una relación a pesar de ser tóxica, identificando patrones comportamentales y relacionales presentes en la cotidianidad de la muestra poblacional.

Por su parte el autor Salgado (2007) señala que:

La investigación cualitativa puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta. (p. 71)

Por lo cual el enfoque cualitativo permitirá comprender desde las vivencias individuales de los participantes las razones personales del mantener una relación toxica y como ellos perciben este tipo de relación con base a sus herramientas psicológicas.

5.2 Diseño Metodológico

Se utilizará el diseño fenomenológico que de acuerdo con Hernández et al, (2014), “Su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias” (p. 13), permitiendo entender el fenómeno de las llamadas relaciones toxicas desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva colectiva de la muestra poblacional.

También se intentará dar un enfoque a las experiencias individuales subjetivas de los participantes con respecto a su relación, respondiendo a preguntas determinadas por la autora Salgado (2007) como:

¿Cuáles el significado, estructura y esencia de una experiencia vivida por una persona (individual), grupo (grupal) o comunidad (colectiva)

respecto de un fenómeno? El centro de indagación de estos diseños reside en la(s) experiencia(s) del participante o participantes población. (p. 73)

5.3 Fuentes de Información

La población a la que se orientará esta investigación son tres hombres y tres mujeres que sostienen relaciones de pareja heterosexual, teniendo en cuenta que para el presente proyecto son la población más accesible para la investigadora, además esta muestra poblacional se soporta en la información recopilada durante el apartado del planteamiento del problema, al evidenciarse que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2002) “alrededor de 70% de las mujeres informaron haber sido objeto de algún tipo de violencia por parte de una pareja de género masculino en algún punto de su vida” (p. 1- 39), de igual forma el estudio de Rodríguez y Megías (2015) señalan que en una muestra de 2.512 adolescentes, “alrededor del 63% de las mujeres realizaban conductas de invasión en la privacidad y control hacia sus parejas de género masculino, aunque la mayoría de los hombres limitaban la comunicación de sus parejas femeninas, ejercían intimidación, violencia física y verbal” (p. 8-31). Por tales razones el presente estudio se enfoca en este grupo poblacional, ya que las cifras soportan este criterio de inclusión, además esta población debe pertenecer a estrato 1, 2 o 3, puesto que de igual manera la Organización Mundial de la Salud (2002), indica que “los comportamientos realizados en medio de las relaciones tóxicas se presentan en todos los países alrededor del mundo, pero se presentan con mayor incidencia en poblaciones de nivel socioeconómico bajo” (p. 1- 39). La población debe residir en la ciudad de Bogotá, para que las entrevistas puedan ser realizadas de forma presencial, no existe criterio de exclusión en cuanto a nivel educativo ya que la población puede tener un nivel de escolaridad nulo o básico hasta nivel universitario, el único criterio

de inclusión es que pertenezcan o hayan sido parte de una relación de pareja toxica a lo largo de su vida. Por último, el criterio de exclusión es que personas con trastornos mentales que les impidan brindar información veraz, no pueden participar en la presente investigación.

5.4 Instrumentos

Se realizará la recolección de datos por medio de la entrevista a profundidad, que fue validada con anterioridad por los jueces, este tipo de entrevista es definida por Robles (2011) como:

La intencionalidad principal de este tipo de técnica es adentrarse en la vida del otro, penetrar y detallar en lo trascendente, descifrar y comprender los gustos, los miedos, las satisfacciones, las angustias, zozobras y alegrías, significativas y relevantes del entrevistado; consiste en construir paso a paso y minuciosamente la experiencia del otro. (p. 40)

Esta técnica de recolección permitirá adentrarse de forma profesional en la vida de los participantes, captando por medio de categorías emergentes en medio de la investigación teórica de esta temática, su perspectiva frente a un fenómeno en particular, descifrando sus conductas y patrones psicológicos que inciden en que perciban su relación como una situación llevadera, considerando las repercusiones a nivel psicológico y emocional.

La utilidad en esta investigación se corrobora con lo mencionado por Zacarías (2009), que indica que la entrevista a profundidad “es una entrevista personal, directa y no estructurada en la que un entrevistador hace una indagación exhaustiva para lograr que un encuestado hable libremente y exprese en forma detallada sus motivaciones, creencias y sentimientos sobre un tema” (p. 76), para así lograr obtener la mayor cantidad de información posible a cerca del fenómeno a estudiar. De esta manera se puede observar las

categorías, que surgen a partir de una exhaustiva investigación teórica y subcategorías tenidas en cuenta para la entrevista como se puede evidenciar en la tabla número 1.

Tabla 1

Matriz de Categorías Para la Entrevista

| Factores Individuales Que Mantienen Una Relación De Pareja Tóxica | | | |
|--|---|---------------------|---|
| Categorías | Conceptos | Subcategoría | Concepto |
| Aspectos ambientales que influyen en la persona a mantener una relación toxica. | Son aquellos factores externos que influyen en patrones psicológicos y comportamentales individuales que permiten que se mantengan las relaciones de pareja tóxicas a lo largo de tiempo. | Familiar | Constituye el primer vínculo que tiene una persona durante su vida, en el cual desde temprana edad aprende un estilo de apego determinado, lo que puede repercutir en la forma en que se relacionan en la edad adulta, también se puede mencionar que el haber sido testigo de relaciones tóxicas en su familia, puede fomentar a la repetición |

Factores Individuales Que Mantienen Una Relación De Pareja Tóxica

| Categorías | Conceptos | Subcategoría | Concepto |
|--|--|--------------------------|--|
| | | Pares | <p>de este tipo de conductas y relaciones de pareja.</p> <p>Es relevante ya que el grupo con el que se relaciona influye en cierta medida, puesto que es donde el individuo comparte sus experiencias, adapta roles y conductas, por ende, si en su grupo se ven relaciones tóxicas, puede que la persona normalice estas conductas.</p> <p>En este es donde la persona se desarrolla y del cual recibe información de cómo debe ser una relación socialmente aceptable.</p> |
| | | Socio-comunitario | <p>Se relacionan con la falta de confianza, puesto que la persona piensa que su pareja le está siendo infiel y sus</p> |
| Características individuales mantenedores de la relación de pareja tóxica | <p>Son aquellos factores personales que promueven que el individuo forme y</p> | Celos | |

Factores Individuales Que Mantienen Una Relación De Pareja Tóxica

| Categorías | Conceptos | Subcategoría | Concepto |
|------------|---------------------------------------|--|--|
| | mantenga vínculos con parejas toxica. | Dificultad para solucionar conflictos | <p>sospechas son infundadas en hechos irrealles.</p> <p>Algunas personas recurren a la discusión como método solución de conflictos, cuando se presenta de forma repetitiva genera malestar, llegando al punto de evitar la comunicación para que no se presente en conflicto.</p> |

Factores Individuales Que Mantienen Una Relación De Pareja Tóxica

| Categorías | Conceptos | Subcategoría | Concepto |
|------------|-----------|---|---|
| | | Apego inseguro | <p>Puede ser el reflejo de modelos aprendidos durante las primeras etapas de vida, basándose en las inseguridades de la persona y la dependencia que crea hacia su pareja, derivando en dos opciones la necesidad de ser dominante o por el contrario someterse para mantener una relación.</p> |
| | | Déficit en habilidades comunicativas y conductas asertivas | <p>La persona es incapaz de expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos de forma asertiva, ya que genera cierto nivel de daño en la pareja.</p> |
| | | Baja autoestima | <p>Es una percepción negativa de sí mismo, en el que la persona se siente devaluada, poco valiosa frente a los demás.</p> |

Factores Individuales Que Mantienen Una Relación De Pareja Tóxica

| Categorías | Conceptos | Subcategoría | Concepto |
|------------|-----------|-----------------------------|---|
| | | Historial relacional | Haber sido víctima o victimario de comportamientos disfuncionales en relaciones pasadas, la cual ha normalizado bien sea por ser la parte dominante o sumisa de las relaciones. |

5.5 Procedimiento

A continuación, se describen las fases para llevar a cabo la presente propuesta de investigación.

Fase 1: Realizar una búsqueda inicial para la construcción de la presente propuesta de investigación integrando diferentes conceptos relevantes, para así definir el enfoque de esta.

Fase 2: Determinar los aspectos éticos de acuerdo con el enfoque y la estructura de la presente investigación y la respectiva construcción del consentimiento informado.

Fase 3: Definir las categorías que determinan la estructuración de la entrevista a profundidad y las preguntas que guían la misma.

Fase 4: Proceder a aplicar el instrumento de recolección de datos a la muestra poblacional.

Fase 5: Transcribir y analizar por medio de una matriz de resultados la información recolectada a partir de las entrevistas a profundidad realizadas a las personas participantes, en contraste con la teoría que presenta la investigación.

Fase 6: Con base a la información recolectada, se intenta dar respuesta a la pregunta problema por medio de conclusiones de los resultados obtenidos.

5.6 Aspectos Éticos

Los participantes son informados del proceso de investigación por medio de un consentimiento informado, dejando claro que los datos recolectados son de uso exclusivamente académico, por lo que se mantiene en todo momento la confidencialidad y el secreto profesional, en concordancia a la ley del Psicólogo 1090 del 2006, en su relación con el artículo 2, en el cual según el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (2006) “Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona” (p. 4).

De igual forma, se les indica a los participantes que durante el proceso se pueden retirar de la investigación en el momento que lo deseen, de manera voluntaria, sin presiones y sin recibir contraprestación, también se les informa previamente que la entrevista se realizará de forma presencial, donde se hace la respectiva grabación en audio y video con fines investigativos. El consentimiento Informado de esta investigación se puede evidenciar en el apéndice A.

6. Resultados

Los resultados se obtienen a partir del instrumento de recolección de datos denominado entrevista a profundidad, la cual fue realizada a seis personas entre las cuales se encontraban tres mujeres y tres hombres pertenecientes a la ciudad de Bogotá, a los cuales se les presentó el consentimiento informado el cual fue aceptado por medio de su firma y además se les explicó la finalidad académica de dichas entrevistas se aplicaron entre el 15 de abril hasta el 24 de abril, la cuales tuvieron una duración aproximada de una hora y media cada una.

Por medio de las entrevistas realizadas se logra hallar información relevante y fundamental para los objetivos propuestos en a la presente investigación, esta entrevista se aplicó teniendo en cuenta temas generales que se designaron como categorías que funcionaron a su vez como guía para la entrevistadora, la cuales son Características ambientales que influyen en la persona a mantener una relación toxica, de la cual se presupuestaron tres subcategorías denominadas Familia, donde surgieron temas relacionados como apoyo familiar hacia el sujeto, antecedentes familiares, modelos de conducta en otras relaciones familiares, luego se encuentra la subcategoría Pares en la cual surge el tema apoyo de pares, seguidamente esta Socio-comunitario, en el que se relacionaron temas como creencias religiosas, influencia de las redes sociales y conductas aprendidas de la vecindad, barrio, ciudad o país, por otra parte el segundo tema general se delimito Características individuales mantenedores de una relación de pareja toxica, en la cuales se incluyeron subcategorías definidas como Celos, Dificultad para solucionar conflictos, en la que se tocaron temas de comunicación asertiva y problemas o contrariedades, seguidamente aparece la subcategoría apego inseguro, luego esta Déficit en habilidades comunicativas y conductas asertivas, en las que se relacionan conceptos como dinámicas de pareja, violencia

física dentro de la pareja, esperanza del integrante dentro de la relación, repetición de patrones de conductas en la dinámica de pareja y prohibiciones o reglas en la dinámica de pareja, se encuentra luego la Baja autoestima con aspectos como percepción de sí mismo y percepción de los demás y por último se identifica la subcategoría Historia Relacional encontrado número de relaciones incluyendo la relación toxica y parejas sin hijos.

Aunque en medio del análisis de los datos surgieron dos subcategorías emergentes la cuales fueron el Factor económico con el aspecto de dependencia económica y Consecuencias de las relaciones toxica con temas como temor o aprendizaje para elegir nueva pareja y nivel de afectación de la persona por la relación toxica. En la tabla se puede observar las subcategorías que surgieron en el momento de realizar la entrevista y en la tabla numero 3 las categorías emergentes.

Tabla 2

Subcategorías de las categorías aspectos ambientales que influyen en la persona a mantener una relación toxica y características individuales mantenedores de la relación de pareja tóxica

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|------------------|---------------------|---|---|--|
| | Familia | Apoyo familiar hacia el sujeto | Sujeto 1: “sí, porque ellos veían que me hacía daño”. Sujeto 2: “ellos solo opinaban, pero no me ayuda- ban”. | Se identifica que el apoyo familiar hacia la muestra po- blacional presenta diferentes compo- nentes de acuerdo a cada sujeto, por una |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|---|
| | | | <p>Sujeto 3: “si, por parte de un familiar, ¿por qué no te retiras?, en vez de cambiar se está poniendo más agresiva contigo. ¿Por qué no tomas la decisión de una vez?”</p> | <p>parte, se encuentra que en la mayoría de los entrevistados el apoyo familiar se dirige a la protección del sujeto, por medio de consejos y alianzas que le permitieran ver una perspectiva distinta a la personal, aunque este apoyo no iba más allá de las sugerencias u opiniones.</p> |
| | | | <p>Sujeto 4: “Al comienzo hubo actitudes de él que no le gustaron a mi familia, cosas simples pero que no estaban bien como que no fuera tan... fuera tan atento no quería hacer nada no aportar nada como levantar los platos mi familia sentía que no era una persona cortés, y me decían que era mejor que lo dejara.</p> | <p>Por otra parte, algunos participantes indicaron no sentir apoyo de sus familiares, ya que estaban al tanto de la situación, pero ninguno tomaba partido de ello, lo cual</p> |
| | | | <p>Sujeto 5: “no tuve apoyo de mi familia, ellos siempre ignoraban mis problemas”.</p> | <p>significó que los sujetos no percibieran una red social que los ayudara.</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|--|
| | | | <p>Con toda la familia, hermanos, papas en otro piso, tíos, pero ellos son parte.</p> <p>“Y no me dejaban salir, (la familia de la pareja del sujeto 5) que yo dijera “me voy de acá”, no, no me dejaban salir”.</p> <p>“No me dejaban salir de la puerta, /la familia de la pareja del sujeto 5) como venga, para que se vaya a ir, el niño está muy pequeño, quién lo va a cuidar, usted por allá lo expone”.</p> | <p>Por último, se evidencio que algunas familias aconsejaban al sujeto de que debía mantener la relación por factores como repercusiones emocionales en los hijos.</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|----------------|
| | | | <p>Sujeto 6:</p> <p>“ellos me aconsejan que la espere y que no la deje”.</p> | |
| | | | <p>“No pues yo pues afronte, yo iba dos veces a la semana a orar, yo iba a la iglesia, yo le pedía mucho Dios que me ayudara, hablando afrontando las situaciones y pues hablando tristemente yo no tengo mi papá viviendo con nosotros, está con vida, pero no vive acá, él era mi confidente, yo le contaba todas las cosas que yo hacía y no le puedo llegar a contar a mi mama lo que yo hacía con mi ex parejas, fue un golpe duro no tenerlo a mi lado y decirle venga padre me pasó esto o lo otro,</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--|---|--|
| | | | <p>entonces yo no le con- taba a todo el mundo porque a veces la gente le da malas energías, a uno que la deje que consígase otra, yo le decía dio- sito guardarme eso para mí ayúdame tú eres el único que me puede ayudar”.</p> | |
| | | <p>Antece- dentes familiares (relaciones fami- liares de pareja dentro de la fa- milia del sujeto, posible violencia intrafamiliar en- tre padres u otros familiares)</p> | <p>Sujeto 1: si claro, bastante, y en la familia mía también, mis papás se pegaban al principio, pero ya después no”.</p> <p>Sujeto 2: “Mi padre ha sido ausente siempre, mi mamá me mantuvo, pero no me crío, tengo una her- mana y ella ha estado mucho conmigo, pero yo a mi mama la amo</p> | <p>Se encuentra que la violencia in- trafamiliar entre pa- dres u otros familia- res no se presentó en la mayoría de los participantes, por el contrario, aseguran que sus padres o fa- miliares cercanos mantenían vínculos relacionales sanos, donde predominaba el diálogo, aunque dos de los partici- pantes reportan ha- ber presenciado agresión entre sus</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|---|
| | | | y la adoro, pero cada uno, en su cuento, si ella está yo no estoy, casi nunca nos vemos a pesar de que vivimos juntos”. | padres e incluso haber sufrido agresión por parte de la familia de su pareja. |
| | | | <p style="text-align: center;">Sujeto 3: “yo a mis papás nunca los he visto pelear ni nada”</p> | |
| | | | <p style="text-align: center;">Sujeto 4: “yo no presencie comportamientos negativos”</p> | |
| | | | <p style="text-align: center;">Sujeto 5: sí porque él fue infiel y ella (a la madrastra) se daba cuenta, empezar a decir las groserías echarse las cosas en cara y casi se iban a las agresiones y esto ocurrió con tu mama ellos se separaron,</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|----------------|
| | | | <p>pero de pronto a pesar de que se veían nunca hubo agresión ni nada, pero uno piensa porque estaban juntos así sea por ratos”.</p> | |
| | | | <p>“Él (papá del sujeto 5) tenía otra persona, tenía su hogar, su familia, fue difícil porque la otra persona se creía mi mamá, me regañaba, me daba órdenes, me ultrajaba con todo, no podía poner quejas, porque era mentirosa o había hecho algo para que me castigara”.</p> | |
| | | | <p>“Cuando eran jóvenes, todo muy bonito, se llevan 20 años de diferencia, pero que yo sepa a él no le</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|---|--|--|
| | | | mostraron las agresiones y malas palabras, no”. | |
| | | | Sujeto 6: “no, no llegaron hasta ese punto”. | |
| | | | “Hablando, que yo recuerdo él nunca le pego, nunca lo vi, lo aprendí y a no levantarle la mano y ahorita con estas situaciones de maltrato yo no soy así”. | |
| | | Modelos de conducta en otras relaciones familiares (ej. Tíos (a), primos (a), hermanos (a), entre otros) | Sujeto 1. “no, que yo sepa dentro de mi familia nadie pertenece a una relación así”. | Se recoge que la mayoría de los sujetos han tenido modelamientos familiares en cuanto a conductas de relaciones tóxicas, evidenciándose que el |
| | | | Sujeto 2: “mi hermana mayor, ella también tiene unas | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|-----------------------------|--|---|
| | | | <p>historias terribles que le han pasado con estas relaciones”</p> <p>Sujeto 3: “Si, yo tengo una hermana que también pasó por esto, que hasta la celebraba su pareja conmigo, que no podía irme a visitar.”.</p> <p>Sujeto 4: “Sí, mi hermana mayor y mi prima menor”.</p> <p>Sujeto 5: “si, mi hermano ha tenido unas relaciones muy tóxicas que lo han llevado al bajo mundo y todo”</p> | <p>patrón conductual se encuentra presente no solamente en los participantes, sino que han sido vividas a través de sus familiares, ahora bien uno de los participantes reporta no haber tenido modelamiento de conductas tóxicas, pero sí presencié violencia intrafamiliar en sus padres.</p> |
| | | Creencias religiosas | <p>Sujeto 3: “no, yo nunca he relacionado eso porque la biblia dice muchas cosas que ninguno cumplimos ...yo si tengo mis</p> | <p>Las creencias religiosas en los participantes no hacen parte de la decisión de continuar con una relación tóxica o no, consideran que no tiene relación o por</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------------------|--------------------|--|---|
| | | | <p>creencias y pues yo sí creo en Dios”.</p> <p>Sujeto 4: “no, para nada, yo ante eso lo respeto, pero no lo comparto”</p> <p>Sujeto 5: “no, la verdad ni pensé en eso, pues más bien pensaba que por qué a mí me tocaba vivir eso si yo soy buena persona y Dios debe darse cuenta de eso, pero la verdad no llegué a pensar que por él debía aguantar eso, no”.</p> <p>Sujeto 6: "no por la religión no”</p> <p>“no, yo soy católico y sé que a pesar de que Dios manda estar siempre con una pareja, no veo mal separarme de alguien que tal vez me está haciendo daño”.</p> | <p>el contrario algunos indican en términos religiosos que ellos creen que sus convicciones espirituales no les permitirían mantener una relación en la cual tengan repercusiones negativas a nivel personal.</p> |
| | Socio-comunitaria | | | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------------------|--|---|
| | | | <p>Sujeto 1: “si claro, mis amigas siempre me decían que lo dejara, pero a veces ellas estaban peores que yo”.</p> <p>Sujeto 2: “ellos si me aconsejaban que era mejor que me alejara de ella, pero a pesar de eso yo seguía con ella, pero ellos sí me decían que la dejara”.</p> <p>Sujeto 3: Si, también me pasó, pero ella me decía, “toca que se aguante, vea que esas niñas están muy chiquitas no deje a esas niñas abandonadas”.</p> <p>Sujeto 4: Creo que no hubo una conversación, todos me decían que me fuera de ahí, más de que me quedara.</p> | <p>El apoyo de pares se presentó en las entrevistas de forma dividida, es decir la mitad de los participantes afirman tener un apoyo dirigido a finalizar la relación como única forma de terminar con el malestar que representaba dicho vínculo, por otra parte, la mitad de los participantes afirman que sus amigos ofrecían un apoyo dirigido a mantener la relación principalmente por evitar repercusiones negativas en los hijos producto de dicho vínculo.</p> |
| | | Apoyo de pares (amigos) | | |
| | | Pares | | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|----------------|
| | | | <p style="text-align: center;">Sujeto 5:</p> <p>“hubo gente que me dijo “continúe hágalo por el niño”</p> <p style="text-align: center;">“Entonces ella todo el tiempo era, “salte de ahí”, suele pasar que uno no ve cosas que otras si bien y lo que algunos amigos dicen es “yo estoy viendo, es mejor que te salgas de ahí” así era ella”.</p> | |
| | | | <p style="text-align: center;">Sujeto 6: “Si mi mama me dijo “usted tiene la esperanza de que vuelva, yo le digo si mamá, nosotros no terminamos mal, de peleas nada, entonces ellos me aconsejan, que no la deje”.</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-------------------|-------------------|---|--|---|
| Socio-comunitaria | Socio-comunitaria | Influencia de las redes sociales en el sujeto | <p>Sujeto 3:</p> <p>“creo que si porque eso influye para que estén uno como mantener una imagen como de qué dirán los demás, pero eso va con la personalidad”.</p> <p>Sujeto 4:</p> <p>“Creo que si porque eso influye en uno como mantener una imagen como de qué dirán los demás, pero eso va con la personalidad”.</p> <p>Sujeto 5: “sí, yo he visto en las redes sociales esas parejas tan bonitas y yo con el deseo de tener una así”.</p> <p>“yo creo que a veces sí y a veces no”.</p> | <p>De acuerdo al discurso de los participantes se evidencia que las redes sociales en cierta medida tienen repercusiones en el ideal de pareja de los participantes, además modelan estereotipos de lo que es un vínculo “perfecto” es decir, lo que se sale de los estándares ofrecidos, debe ser aparentado para evitar comentarios en redes sociales y para lograr estar acorde a estándares que ofrecen los medios de comunicación.</p> |
| | | Conductas aprendidas | Sujeto 1: “varias amigas, a ellas les | A partir de las experiencias de |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|---|--|--|
| | | de la vecindad, barrios, ciudad, país. | <p>cuesta mucho salir de esas relaciones y vecinas también.”.</p> <p>Sujeto 2: “bastante, podría decir que todos mis amigos”.</p> <p>Sujeto 3: Yo si tengo un conocido que vive en la misma casa que yo, y tiene un problema de celos en la casa y ahí sigue</p> <p>Sujeto 4: “Sí, en las amistades siempre hay personas que están con alguien, que no deberían estar, pero siento que son personas conscientes”.</p> <p>“pues he visto en mis vecinos muchas relaciones tóxicas, pero no me dejo influenciar por eso porque ya sé que es lo bueno y lo malo de</p> | <p>los participantes se evidencia que existen patrones de conductas vinculadas a relaciones toxicas en el medio inmediato de los entrevistados, ya que todos afirman conocer un vecino o amigo que mantiene un vínculo relacional de este tipo, además reconocen que ellos mismo están en una relación toxica, como la que los participantes perciben y describen de su entorno.</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|----------------|
| | | | <p>una relación y esas relaciones nos son ejemplares para mí”.</p> <p>Sujeto 5: “sí, claro, en las redes sociales, en mi barrio, en mi familia y pues yo”.</p> <p>Sujeto 6: “Si, yo compartí mi historia con mucha gente, tuve psicóloga también y ella me decía dale el tiempo para el duelo de ella, de pronto vuelvan al momento, si de pronto no era el momento de estar juntos más adelante vuelvan a estar juntos, si ella es para usted diosito se la va a volver a poner ahí, si los tiempos de dios son perfectos le he pedido mucho a Dios por ella y por la familia, estuve también en la muerte del abuelo”</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|--|--|------------------------------------|---|--|
| Ca- racterísti- cas indivi- duales mantene- dores de la rela- ción de pareja tó- xica | Dificul- tad para solu- cionar conflic- tos | Comuni- cación asertiva | <p>Sujeto 1:</p> <p>“Pues que hemos te- nido problemas, pues claro porque nos deci- mos cosas muy feas, nos hemos tirado co- sas, también nos he- mos agredido, pero siempre que pasan es- tas cosas es como que reflexionamos mucho sobre el tema”.</p> | <p>Se encuentra que los entrevistados aseguran que al inicio de sus relacio- nes la comunicación asertiva como herra- mienta de resolución de conflictos era la opción a la que se re- curría llegado el caso; pero con el trascorrir del tiempo la comunicación se tornó agresiva y con- flictiva, lo que pro- dujo en algunos ca- sos limitar la comu- nicación, por evitar que los conflictos fueran mayores.</p> |
| | | | <p>Sujeto 2: “por mi parte hablando, a mí no me gusta llegar al extremo de golpear o que me golpeen, aunque ellas si lo ha- cían conmigo, pero yo siempre busqué la forma de dialogar en todas mis relaciones”.</p> | |
| | | | <p>Sujeto 3: “de ser un reclamo se transformaba en un in- sulto verbal porque ella me estaba ha- ciendo sentir mal en todo eso ella me decía</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|-------------------------|---|----------------|
| | | | <p>¡hay! váyase para tal lado”.</p> <p>Sujeto 4: “él era agresivo con las palabras, yo soy muy tranquila, pero discutíamos y a veces cuando él llegaba tomado me tocaba irme para no tener problemas mayores con él”.</p> | |
| | | | <p>“Por mi parte he sido muy tranquila y trataba de hablar, yo le decía “evita llegar tan tomado”, que respetara la casa, evitará los problemas que, si seguía así, lo mejor era que se fuera o que pensara bien si de verdad quería seguir ahí, pero siempre hablando, pero con él no se podía hablar porque le importa más la opinión de él y ya.”.</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|----------------|
| | | | <p>“Era “que fastidio, no me moleste, yo veré que hago y ahí discutimos”.</p> <p>Sujeto 5: “a veces el me empacaba la ropa en una bola grande y me decía que me fuera de la casa, pero cuando él veía que yo iba a salir, se me atravesaba en la puerta y me suplicaba que no lo dejara, y me obligaba a regresar”.</p> <p>Sujeto 6: “hablando, siempre hablando”.</p> <p>“La comunicación era buena porque vivimos enfrente, nos veíamos salimos a tal lado. Al comienzo todo es color de rosa todo súper bien, pasa el tiempo y uno tiene si sus roces, era mejor al momento.”</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|-----------------------------------|---|--|---|
| | Histo- rial relacional | Número de relaciones in- cluyendo la rela- ción toxica | <p>Sujeto 1: “he tenido cuatro relaciones, de las cuales todas han sido tóxicas, incluyendo la de ahora, en las relaciones anteriores ha habido muchas pelias, muchos celos, pero la diferencia que con las anteriores relaciones yo no convivía con ellos”.</p> <p>Sujeto 2: “dos tóxicas y una buena”.</p> <p>Sujeto 3: “dos relaciones, y las dos han sido tóxicas, con varias diferencias, pero las dos han sido tóxicas”.</p> <p>Sujeto 4: no-viazgos como tal uno, con el papá de mi hijo, que fue lo más serio de resto solo he salido con chicos”.</p> <p>Sujeto 5: “he tenido dos relaciones</p> | <p>En cuanto al número de parejas en el transcurso de la vida de los participantes varía desde una pareja hasta un máximo de siete, con un componente particular y es que en todos los participantes más de la mitad de los vínculos de pareja que han sostenido, han sido relaciones caracterizadas por conductas tóxicas.</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--|----------------------------------|--|--|
| | | | y las dos han sido tóxicas” | |
| | | | <p>Sujeto 6: “he tenido siete relaciones, de las cuáles tres han sido tóxicas sobre todo la última ya que aún sigo sufriendo por ella, sigo esperando que ella vuelva, quiero darle su tiempo, pero guardo la esperanza de que regrese”</p> | |
| | <p>Déficit en habilidades comunicativas y conductas asertivas</p> | <p>Dinámica de pareja</p> | <p>Sujeto 1: “es complicado, pues hay momentos en los que la sede, o ya hay otros en los que yo termino cediendo, teniendo paciencia e inteligencia un poco y si ya de pronto se da la oportunidad de hablar, y si no se da la oportunidad de hablar entonces ya lo que pase pues ya se trata de solucionar después”.</p> | <p>Las dinámicas presentes en los participantes involucraban interacciones y actitudes negativas, que fomentaban la agresividad y mantenían los patrones de conducta de la relación toxica que presentaban, además no se evidencian dinámicas de pareja que promo-</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|--|
| | | | <p>Sujeto 2: en la primera relación la toxicidad estuvo desde el primer día, la desconfianza, celos, inmadurez, todo esto me llenaba de desconfianza, de malos pensamientos. La primera relación duro 8 meses. Yo soy muy entregado sentimentalmente, y cuando ella se fue a vivir a mi casa por cuestiones familiares y fue ahí cuando más se volvió más tóxica</p> | <p>vieran la sana convivencia y el fortalecimiento del vínculo, por el contrario, estas dinámicas deterioraban aún más el vínculo.</p> |
| | | | <p>Sujeto 3: “después de que la relación se empezó a dañar, yo creo que éramos dos enemigos viviendo juntos, porque dormíamos en la misma cama y no nos tocábamos ni ella a mí ni yo a ella, me ignoro”.</p> | |

Sujeto 4: “solo he salido con dos chicos, luego de mi relación larga con Johan y el primero con el que deje de salir

duré saliendo dos meses y todo terminó por que o no era lo que él quería porque soy una persona muy abierta y él quería una chica más recatada físicamente por mis tatuajes y todo esto él quería salir con alguien muy diferente y ahí todo acabó. Con el siguiente chico traté de crear como nos entendimos mucho más y creo que éramos muy similares la parta e de mente muy abierta influyó mucho porque la relación de el de 5 años”.

Convivimos durante año y medio. Y de ahí, cómo fue la relación, como se

tornó inicialmente, fue algo muy apresurado, fue experiencia apresurada, la decisión la tomamos no porque quisiéramos sino porque yo fui a su casa y eso conlleva a que estuviéramos juntos, en casa de mis abuelos, donde pagamos alquiler, pero fue a causa de un problema familiar de él, fue por la circunstancia”.

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|---|---|---|
| | | Violencia física dentro de la pareja | <p>Sujeto 3: “No hasta ese punto no llegamos, hubo una vez, donde intentó agredirme físicamente, pero yo le dije, no me vayas a pegar, porque ahí si pasa de todo”.</p> <p>Sujeto 4: “Porque es manipulador y quiere que las personas hagan lo que él quiere y que puede llegar a ser agresivo”.</p> <p>Sujeto 5: Al principio me daba miedo, me escondía o no le prestaba atención, trataba de ignorarlo y después me fui desprendiendo, cuando estaba brusco me pagaba una cachetada, así era que reaccionaba, así fue como siempre, después empezaba a trabajar y él empezaba a vigilarme, no me daba cuenta.</p> | <p>Con respecto al información recolectada se evidencia que la violencia física no fue parte fundamental de las conductas toxicas, aunque solo un participante afirma que, si se presentó este tipo de violencia, pero a términos generales no hizo parte del vínculo de pareja de los entrevistados.</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--|---|--|
| | | Esperanzas del integrante dentro de la relación | <p data-bbox="898 961 1182 1157">Sujeto 3: “La primera era que ella de pronto iba a cambiar”.</p> <p data-bbox="898 1234 1182 1871">“pero si yo me quedo con esta relación, me quedo sufriendo acá, porque no soy solo yo”, me sentía maltratado psicológicamente, pero también a la misma vez, yo decía “mis hijas también están sufriendo psicológicamente y también están</p> | <p data-bbox="1214 961 1490 1871">Aunque los participantes son conscientes de las repercusiones que tienen este tipo de relaciones en la vida de cada uno, algunos sostienen que durante la relación mantuvieron constantes esperanzas de que la pareja cambiara aquellos aspectos que promovían el malestar, incluso algunos tienen la esperanza aun de</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|--|
| | | | mal, son hijas que van a crecer sin mí y me llenaba de todo”. | que su expareja cambie y de esa forma reconstruir la relación. |

Sujeto 5: No, yo decía “vamos a intentarlo”, la típica, “yo voy a cambiar no volverá pasar, todo mejorará”

Sujeto 6: “Si yo guardo la esperanza de que ella me busque, porque yo no la voy a buscar, he tenido ganas de irme

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|---------------------------------|---|---|
| | | | <p>hasta la casa, que ella vive aquí cerquita aquí en Engativá, si lo hago es incómodo para todos cómo que qué hago acá”.</p> | |
| | | | <p>Sujeto 3: “mis hijas, yo siempre pensaba en mis niñas, que se me fueran lejos, que se agrandaran los problemas con ella y me las quitara”.</p> | <p>En el caso de la mitad de los participantes los hijos fueron uno de los</p> |
| | | <p>Parejas con hijos</p> | <p>Sujeto 5: No, él me emputaba (el hijo en común de la pareja) como él veía que el papa me empujaba, entonces cuando yo le decía algo, se tiraba al piso como si lo hubiera empujado.</p> | <p>principales motivos por lo que mantuvieron este tipo de relación, por el temor a hacerles daño o por estar cerca de ellos de alguna forma, así la relación de pareja fuera muy compleja.</p> |
| | | | <p>“Eso es lo otro, como es el papá de mi hijo, entonces él tiene al niño, entonces el</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|----------------|
| | | | <p>tiempo que duramos separados hizo que superara algunas cosas, como rencores y el odio, hizo que llevara las cosas en paz por el niño, a pesar de lo difícil, intentamos llevar la cosas en paz, él me dice que vivamos intentémoslo y yo le digo que no y aparte de que no estamos juntos, intenta controlarme, “como donde está, porque no me contesta”, en el momento que nos vemos le digo “venga yo no tengo porque darle explicaciones”, ya cogí la valentía que había perdido, entonces somos como una amistad y el niño nos ve que como que todo lo malo que el paso se puede solucionar y</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--|---|--|
| | | | puede ser algo bueno”. | |
| | | | <p>Sujeto 6: “De pronto ella si me decía, que cuando yo le decía que nos fuéramos del país, entonces ella tomaba la actitud de que “no yo tengo todo acá” yo le decía “no importa, vamos un año trabajamos y volvemos” y ella decía que no quería tenerme clavado todo a ella y que hiciéramos todo acá, pero yo quería salir y conocer eso, más que maltrato físico, psicológico tal vez por lo que decía”.</p> | |
| | | <p>Problemas o contrariedad</p> | <p>Sujeto 1: “Pues que hemos tenido problemas, pues claro porque nos decimos cosas muy feas, nos hemos tirado cosas, también nos hemos agredido, pero</p> | <p>El proceso de resolución de conflictos en este tipo de parejas se ve permeado por actitudes y comportamientos agresivos, comunicación poco asertiva o</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|---|
| | | | <p>siempre que pasan estas cosas es como que reflexionamos mucho sobre el tema”.</p> | <p>nula comunicación lo que impide que se generen soluciones a partir de conductas</p> |
| | | | <p>Sujeto 2: “por mi parte hablando, a mí no me gusta llegar al extremo de golpear o que me golpeen, aunque ellas si lo hacían conmigo, pero yo siempre busqué la forma de dialogar en todas mis relaciones”.</p> | <p>asertivas, puesto que este tipo de comportamientos prolongan, acentúan y promueven la relación tóxica, convirtiéndose en un factor que es fundamental en este tipo de vínculo.</p> |
| | | | <p>“ella siempre terminaba las cosas, pero yo siempre le rogaba que mejor siguiéramos”.</p> | |
| | | | <p>Sujeto 3: “de ser un reclamo se transformaba en un insulto verbal porque ella me estaba haciendo sentir mal en todo eso ella me decía ¡hay! váyase para tal lado”.</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--|--|--|
| | | | <p>Sujeto 4: “él era agresivo con las palabras, yo soy muy tranquila, pero discutíamos y a veces cuando él llegaba tomado me tocabairme para no tener problemas mayores con él”.</p> <p>Sujeto 5: “a veces el me empacaba la ropa en una bola grande y me decía que me fuera de la casa, pero cuando él veía que yo iba a salir, se me atravesaba en la puerta y me suplicaba que no lo dejara, y me obligaba a regresar”.</p> <p>Sujeto 6: “hablando, siempre hablando”.</p> | |
| | | <p>Repetición de patrones de conductas en la dinámica de pareja</p> | <p>Sujeto 1: La cosa empieza por una etapa y termina siendo un ciclo repetitivo, e inicia por el ciclo de</p> | <p>Existen conductas repetitivas y mantenedoras del malestar que genera este tipo de vínculos,</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|---|
| | | | <p>problemas, a veces estamos bien, estamos bien, tengo unos días en los que yo me relajo mucho, estoy tranquila, como hay otros días en los que yo si estoy muy estresada pero yo logro mantener el equilibrio también, en, pues mi equilibrio emocional también, ¿no?, entonces ahí normal, luego llegan unos días de tensión, siempre son como al final de mes, más que todo, y claro, por lo que a final de mes se atrasan los pagos. Ya ahora estamos tratando de no llegar a las agresiones, porque somos conscientes de que eso no está bien y luego decimos ¿pero ¿qué nos pasa?!, ¿Por qué hemos perdido el control</p> | <p>lo que hace que los participantes normalicen en cierto sentido patrones de conducta que se hacen cotidianos como invasión a la privacidad, restricciones sociales, pérdida de autonomía y control de redes sociales.</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|----------------|
| | | | <p>así?, pero estamos trabajando en eso.</p> <p>“sí, claro, hay cosas que son repetitivas, el afrontamiento de él es la estrategia que él tiene para todo, entonces, claro, es desesperante porque digo yo, que hay muchas formas para afrontar las cosas, pero cada quien es libre de afrontar las cosas como quiera, pero entonces hay personas que han desarrollado diferentes estrategias de afrontamiento y las usan de acuerdo a la situación, y yo soy una de esas, entonces cuando yo veo que el solo usa esas estrategias para todo, para todo, para todo, me desespero porque yo digo ve pero ¡no puedes pensar en otra forma de arreglar</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|----------------|
| | | | <p>esto!, porque es desesperante y también en un extremo en que es malo porque hay momento que si requieren de una respuesta inmediata, entonces se convierte en algo repetitivo”.</p> <p style="text-align: center;">Sujeto 2:</p> <p>“Cuando yo empecé a salir con mis amigos, como a retornar con mi vida social, por lo que ella estaba acostumbrada a que yo no saliera, que no hablaba con nadie entonces cuando empecé a hacerlo a ella ya no le gustaba”.</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|----------------|
| | | | <p>Sujeto 3: “Sí claro, ella, yo soltaba mi celular y ella tenía clave de todo y ella tenía que ver todo y pues ella quería ver todas mis redes”.</p> | |
| | | | <p>“Claro, ella llegó al punto de hacerse pasar por mí, trataba mal a las personas, ella enviaba cosas, mensajes etc.”.</p> | |
| | | | <p>Sujeto 5: “Yo no sirvo para eso, él me decía “es que no pones fotos de nosotros” y yo le decía “no voy a demostrar algo que no” es no voy a demostrar que tengo la mejor familia si en casa ni nos aguantamos”.</p> | |
| | | | <p>“No, el problema era que vivíamos en la casa de los</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|---|---|---|
| | | | <p>papás, más de una vez me echo, saco todas las cosas del closet, me las tiro a la cama, me echaba, pero no me dejaba salir”.</p> | |
| | | <p>Prohibiciones o reglas en la dinámica de pareja</p> | <p>Sujeto 1: Que no salga con amigas, que me den «me gusta» en mis fotos de Instagram o de Facebook, y cosas así, de resto ninguna más”</p> <p>Sujeto 2: “ella por cualquier cosa que yo hiciera que a ella no le gustara, me terminaba, como salir con mis amigos, hablarles a mis exnovias o a otras chicas, vestirme con ropa más elegante de la normal...”</p> <p>Sujeto 3: “Si, en varias ocasiones, ella me llegó a decir que me cambiara la</p> | <p>Las prohibiciones se muestran como un factor común en todos los participantes, lo que refleja una parte dominante y otra sumisa que acepta dichas reglas por mantener en cierto modo “la calma” al interior de la relación, por otra parte estás prohibiciones van dirigidas en su mayoría a limitar la interacción con sus pares, la apariencia y la forma de vestir y el manejo de redes sociales.</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|----------------|
| | | | <p>ropa, por ejemplo, a mí me gustan los janes entubados pero no tan pegados al cuerpo, entonces ella me quería cambiar la forma de vestir”.</p> <p>Sujeto 4: “fue más por fotos”</p> <p>Sujeto 6: “O sea no tenía cosas, como que no podías hacer ciertas cosas porque ella se disgustaba y era preferible no hacer ciertas cosas para que ella estuviera tranquila”.</p> <p>“Sí que no fuera tan expresivo, pero yo le decía, que no voy a cambiar mi manera de ser, contigo es muy diferente a ellos”.</p> <p>Sujeto 1: “en mis relaciones pasadas</p> | |
| | | Celos | | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|--|
| | | | <p>siempre ha habido celos y en esta relación también, y pues lo manejamos peleando. Pues hemos peleado mucho por el tema de los celos”.</p> <p>Sujeto 2: Yo no le veía nada de malo a salir, ni que ella saliera, pero ella si empezó a ser muy celosa hasta con mis amigos porque eran mala influencia para mí. Pero yo por el sentimiento que tenía hacia ella que era muy fuerte entonces deje de salir de nuevo y a ser juicioso para darle gusto a ella, pero ella si seguía saliendo, seguía siendo ella. Ella empezó a prohibirme muchas cosas. Ella me reclamaba por una</p> | <p>En todos los participantes se presenta la conducta de celos como un detonante de conflictos y una constante que hace parte del vínculo, se presenta que los participantes han sentido celos y también han sido víctimas de esta conducta que se presenta por medio de reclamos sin fundamento, agresiones, privaciones y limitaciones dirigidas a tener el control sobre esa persona.</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|----------------|
| | | | <p>exnovia con la que ni siquiera tenía contacto mientras que ella si hablaba mucho con su exnovio.</p> <p>“sí, yo creo que en todas mis relaciones ha habido celos, tanto míos como de ellas hacia mí”</p> <p>Sujeto 3: “si he tenido celos si he tenido momentos y pues yo si le decía porque ella tenía muchas confianzas y pues me parecía una falta de respeto que yo llevaba a algún amigo y ya le daba el número y al otro día ya estaba hablando con el otro”.</p> <p>“para mí es normal que existan celos dentro de las relaciones, hasta en la de amigos o amigas”.</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|----------------|
| | | | <p style="text-align: center;">Sujeto 4:</p> <p>“quería cambiar mi manera de vestir porque es ido extrovertida mi forma de actuar en redes sociales soy como muy social no me gusta salir beber cuando él me invitaba yo no aceptaba y él se enojaba porque decía que a mí no me gustaba nada siempre quería que yo fuera como del él”.</p> | |
| | | | <p>“por lo general ellos han sido los que me celan a mí, yo soy más de mente abierta, por eso no me preocupa tanto ese tema”.</p> | |
| | | | <p>Sujeto 5: “sí, bastante, todo el tiempo, se armaba películas él solito, que ¿por qué me vestía así?, que le dejara ver</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|----------------|
| | | | <p>el celular, me eliminaba todos mis amigos hombres de las redes sociales, y otras cosas más”.</p> <p>“yo también he sentido muchos celos, pero trato de controlarme”</p> <p>Sujeto 6: “en tres de las cuatro relaciones se presentaron celos por parte de ellas hacia mí”, yo no soy celoso”.</p> <p>“Ella si me celaba, digamos que me decía ay usted qué hace hablando con ella que yo no estoy tranquila, yo le decía yo no voy a cambiar una amistad de muchos años, para que usted me venga celar acá a veces me celaba mucho”.</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|----------------------------|---|--|---|
| | | | <p>“Y me las en- contraba en la univer- sidad y me hacía es- cándalos con mis ami- gas una vez me sentó una cachetada, mi amiga quedo “que le pasa” y ella “usted qué le pasa con mi hombre, ese es mío” yo decía que ella es- taba loca, esa fue la única agresión física y psicológica pues si a raíz de todo después me enteré de que ellos terminaron, fue por- que el tipo la maltra- taba le ponía los ca- chos, se fueron a vivir juntos y ella se aburrió y se fue, casi la mata “</p> | |
| | Baja autoestima | Percep- ción de sí mismo (a) | <p>Sujeto 1: “sí porque cuando tene- mos problemas no me siento motivada ni bo- nita”</p> | <p>La autoes- tima como parte de la percepción de sí mismo, se ve alta- mente afectada de</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|--|--|
| | | | <p>Sujeto 2: “realmente mal, porque siempre pensaba que no era simpático, que no tenía mucho para enamorar a otra persona, entonces me sentía antes de buenas por poder tener a mi lado a alguien como a ella, porque siempre creí que yo no le gustaría a nadie”.</p> | <p>acuerdo a la información recogida, puesto que se presentan sentimientos de culpa, tristeza, devaluación que en cierta parte permiten que la relación siga puesto que los participantes llegan a una concepto devaluado de ellos mismos, que permiten ciertas conductas que a su vez</p> |
| | | | <p>Sujeto 3: “si llegué a sentirme culpable llegué a pensar que hice mal lo que estoy haciendo mal empecé a echar culpas porque yo realmente sentía que era yo el que la estaba embarrando”.</p> | <p>promueve a que la autoestima siga bajando, que incluso uno de los participantes menciona ideas suicidas a raíz del malestar generado por la desvalorización de la otra persona hacia ellos.</p> |
| | | | <p>“Yo me siento muy bien físicamente”</p> | |
| | | | <p>Sujeto 4: “Me hizo más fuerte, nunca</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|----------------|
| | | | <p>he sufrido de baja autoestima, me hizo más fuerte en pensar más en mí, que, en otros, más por mí que por alguien externo”.</p> <p>Sujeto 5: Si, que no valía nada, intenté quitarme la vida, me dio muy fuerte, fue difícil y me tocó asumir el aborto, hacer como si nada porque estábamos terminando grado, fue como ya paso y siga.</p> <p>Sujeto 6:</p> <p>“Bastante yo de verdad me sentí así, digamos este trapo lo usamos once mesecitos y lo botamos”.</p> <p>“Si claro, pero aun guardo la esperanza de que podamos volver hablar.”</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relaciona- dos | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--|---|--|
| | | | <p>“Al comienzo no, la autoestima por el piso, si claro, yo me mataba la cabeza diciendo “dios mío en que falle” yo me preguntaba será que diosito no me la quiere tener ahorita sino para más adelante.”</p> | |
| | | <p>Percep- ción de cómo lo perciben los de- más</p> | <p>Sujeto 1: sí, claro, ahora las personas tienen una percepción de mí diferente, como negativa, porque a veces se han dado cuenta de los problemas que tengo con él”.</p> | <p>Los partici- pantes que mencio- naron este aspecto indican dos variables por una parte men- cionan que el estar en una relación to- xica ha generado que las personas de su</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|--|--------------|--------------------|--|--|
| <p style="text-align: center;">Apego inseguro</p> | | | <p style="text-align: center;">Sujeto 4: “creo que piensan lo contrario a lo que soy”</p> | <p>entorno tengan una perspectiva negativa del participante por estar y mantener dicho vínculo, por otra parte se identifica que otros participantes indican que su aspecto físico y su forma de vestir, ha influido en que las personas tengan un concepto erróneo de ellos, solo teniendo conocimiento de una parte de la personalidad del entrevistado.</p> |
| | | | <p style="text-align: center;">“Porque soy extremadamente libre y extrovertida, como visto y he actuado en redes o como camino y me veo, piensan que me drogo, que me gusta la fiesta el alcohol y qué salgo con mucha gente, pero no”.</p> | <p style="text-align: center;">El 90% de los sujetos afirman haber sentido sentimientos relacionados con dependencia emocional y apego, lo que los hizo sentir vulnerables frente a la posibilidad de estar solos o perder a su pareja, que se</p> |
| | | | <p style="text-align: center;">Sujeto 1: “en algunos momentos me daba miedo de que me dejara, que de verdad se fuera y como a quedar sola, aunque a veces prefería eso, pero el miedo me ganaba”</p> | |
| | | | <p style="text-align: center;">Sujeto 2: “porque no sé cómo estar solo, me da miedo estar sin pareja</p> | |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|--|
| | | | <p>y yo a pesar de eso intenté tener una madurez frente a los problemas, intentado con el diálogo, pero igual yo iba a estar muy resentido, entonces estaba sensible a cualquier cosa, luego eso se transformó en que no podemos pelear porque vamos a convivir, entonces yo pensaba en no humillarla porque vivía conmigo”.</p> <p>“yo creía que era una buena mujer, juiciosa, tiene casa, un buen trabajo, entonces la idealicé a ella como la mujer perfecta, pero además era como un juguete que nunca tuve y por fin la pude tener entonces me dolía soltarla”.</p> <p>exacto, como que no podía dejar ir a</p> | <p>acompañó de angustia e inseguridad.</p> |

| Categoría | Subcategoría | Temas relacionados | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-----------|--------------|--------------------|---|----------------|
| | | | <p>esa mujer perfecta que siempre quise tener y por fin la tendría entonces me dolía soltarla, pero ella fue muy grosera”.</p> <p>Sujeto 3: No sé, que me pasaba de verdad, uno como ser humano hay veces se apega tanto a una persona que hay veces que uno dice “tengo miedo a perderla” esa era mi realidad, era que tenía miedo a perderla, me sentía vulnerable, sentía que no era suficiente</p> <p>Sujeto 5: “No”.</p> | |

Tabla 3.*Matriz de Categorías Emergentes*

| Subcategoría emergente | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|-------------------------------|--|--|
| Dependencia económica | <p>Sujeto 1: por mi parte hacia él no, pero creo que de él hacia mí sí, porque yo tengo un buen puesto, soy profesional, y gano bien, mientras que él no trabaja, no tiene profesión a pesar de que él es muy inteligente, pero no se le ha abierto las puertas acá”.</p> <p>Sujeto 2: Sujeto 2: “sí, eso sí, porque en la tercera relación ella me lo daba todo entonces yo me acostumbre también a que ella me diera todo”.</p> <p>Sujeto 5: “No, porque antes me cogió de boba, es</p> | <p>La dependencia económica se evidencio en algunos participantes, pero una dependencia dirigida hacia ellos, es decir sus parejas necesitaban de ellos a nivel económico, y que ellos eran los que proveían la parte económica y los que generaban mayores ingresos o quizás los únicos que generaban ingresos.</p> |

| Subcategoría emergente | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|--|--|--|
| Consecuencias de las relaciones tóxicas en el sujeto. | <p>por ese lado no había problema”.</p> <p>Sujeto 3: “La verdad sí, me da miedo, porque si en este momento estoy mal, la persona me tendría que demostrar que puedo encontrar estabilidad emocional con ella”.</p> <p>Sujeto 4: “Siento que me cambió el pensamiento de forma positiva, para no repetir esto y desde un inicio a no aceptar y soy alguien que no cree en las relaciones formales”.</p> <p>“Aparte he pensado en que no me siento muy bien con las relaciones monógamas, así que creo que las relaciones abiertas son más para mí”</p> | <p>Se presentan dos situaciones distintas en los participantes, en el que las consecuencias de las relaciones tóxicas repercutieron de forma positiva y negativa, en primer a medida fue un aporte a la vida de algunos participantes pues a raíz de esa experiencia ellos se percibieron de forma positiva y se aseguraron no volver a tolerar este tipo de conductas de parte de alguna pareja, aseguran que esta experiencia les dio mayor fortaleza y significado un gran aprendizaje, por otra parte otros participantes tuvieron repercusiones negativas</p> |

| Subcategoría emergente | Respuesta de sujetos | Interpretación |
|--|-------------------------------|--|
| <p>Nivel de afectación o daño causado en el sujeto como consecuencia de la relación toxica.</p> | <p>Sujeto 3:</p> | <p>como miedos, inseguridades y prevención frente a tener una nueva relación lo que les ha impedido formalizar un vínculo estable y duradero.</p> |
| | <p>“Entre 9 y 10”</p> | <p>Se evidencia como la experiencia</p> |
| | <p>Sujeto 4: “7”</p> | <p>de estar en una rela-</p> |
| | <p>Sujeto 5: “8”</p> | <p>ción toxica afecto en</p> |
| | <p>Sujeto 6:</p> | <p>gran medida a los participantes puesto que todos aseguran que esta relación está muy cerca del mayor daño que puede causarle cualquier tipo de situación.</p> |
| <p>“10”</p> | <p>que esta relación está</p> | |

Nota: Fuente de elaboración propia.

7. Discusión de los Resultados

En medio del proceso de aplicación del instrumento y en la matriz de registro diseñada para organizar la información, se encontraron dos subcategorías emergentes denominadas Factor económico y Consecuencias de las relaciones toxicas.

De acuerdo con lo mencionado el análisis y la posterior discusión de los resultados se realizó con relación a la información obtenida, como única forma de dar respuesta a la pregunta de investigación planteada y a los objetivos propuestos dirigidos a investigar sobre la problemática de los Factores Individuales mantenedores de las relaciones tóxicas.

Características ambientales que influyen a la persona a mantener una relación toxica.

Subcategoría Familia

Esta categoría hace referencia de acuerdo a Pillcorema (2013), al conjunto de personas que están unidas ya sea por vínculo de consanguinidad o de parentesco a la persona que se encuentra en una relación toxica, este sistema es de vital importancia en la elección y permanencia de las personas en la conformación de una pareja, la cual permea la adaptación y las pautas de vínculos relacionales que tendrá la persona a lo largo de su vida, como se puede identificar en las entrevistas realizadas al indicar que existen patrones de comportamiento aprendidos que se repiten a lo largo de la vida del sujeto y que mantienen de cierta forma la relación toxica. De lo anterior se puede inferir que existen antecedentes familiares en los que se encuentra que la violencia intrafamiliar en los padres o familiares cercanos de los entrevistados, que aseguran haber presenciado agresión y violencia entre sus padres, aunque otra parte los hallazgos revelan que la mayoría de los participantes no presenciaron violencia intrafamiliar, sino que por el contrario sus padres o familiares cercanos mantenían vínculos relacionales sanos, donde predominaba la base del diálogo, lo cual contradice lo dicho por Álvarez y Maldonado (2017), al decir que los patrones comportamentales se repiten como se muestra en las familias funcionales, las cuales prestan atención a los intereses y necesidades de los miembros, los límites son claros, sus miembros desarrollan autonomía y tienen una comunicación asertiva que les permite tener

una capacidad de resolución de conflictos acertada y una mayor facilidad de enfrentar los problemas y adaptación al cambio, esto no se evidenció en la mayoría de los participantes que a pesar de tener familias funcionales, las familias que ellos conformaron se caracterizaban por ser disfuncionales, todo lo contrario a las familias de las cuales procedían dejando entre dicho la cadena de patrones comportamentales repetitivos generacionales.

En concordancia con lo antes dicho, existen modelos de conducta en otras relaciones familiares cercanas al sujeto, que pueden ser internalizadas en sus propias relaciones, como se muestra en las entrevistas ya que se recoge que la mayoría de sujetos han tenido modelamientos familiares, en cuanto a conductas de relaciones tóxicas que, aunque no provienen de los padres se presentan en hermanos, tíos o primos a lo cual Díaz y Peñaranda (2018), indican que el modelamiento familiar se interioriza en los integrantes de la familia fomentándose del tipo de apego que creara la persona que en este caso puede ser ambivalente con unas tendencias altas a confundir las amenazas externas con cariño o afecto, como se puede ver claramente en los participantes de este estudio.

Por último, desde esta subcategoría se relaciona el apoyo familiar hacia el sujeto, entendiendo desde la perspectiva de Díaz y Peñaranda (2018), que al crecer en ambientes familiares sanos la familia siempre estará dispuesta a ayudar al cualquier miembro de la misma, además de que es una red de apoyo que contribuye a que el sujeto tenga una adaptación social adecuada que le permite crear bases de respeto y buena elección y mantenimiento de una pareja, esta perspectiva no se puede tomar como concepto general ya que el apoyo familiar varía de acuerdo a cada sujeto, sin importar si el ambiente familiar en sus primeros años de vida era óptimo, aunque se encuentra que la mayoría de los participantes se sintieron protegidos y acompañados por medio de consejos y alicientes de

parte de su familia, este apoyo fue limitado e inclusive algunas familias tenían conocimiento de la situación por la que estaba atravesando el participante y no tomaron ningún tipo de acción o por el contrario alentaron al participante a soportar y continuar con la relación toxica a pesar de evidenciar el daño que le generaba dicho vinculo.

Subcategoría Pares

Está categoría en esta investigación hace referencia a los vínculos de amistades y como son relevantes en las vidas de las parejas entrevistadas, ya que estas personas describieron sus amistades de dos formas distintas, la mitad del grupo aseguraron tener amistades que les aconsejaban que finalizaran la relación toxica, ya que percibían que esta relación estaba perjudicando al entrevistado como lo señala el sujeto 2 *“ellos si me aconsejaban que era mejor que me alejara de ella, pero a pesar de eso yo seguía con ella, pero ellos sí me decían que la dejara”* a lo cual Guell (1992) indica que en el área de las relaciones, las amistades están presentes en cada miembro de la pareja, que debe existir un equilibrio entre la pareja y las amistades, además reitera la incidencia y la influencia que tienen las amistades bien sea de forma negativa o positiva en cada miembro de la pareja, encontrándose en la entrevista amistades que también aconsejaban quedarse en la pareja, como lo indica el sujeto 5 *“hubo gente que me dijo “continúe hágalo por el niño”*, en el primer caso la afirmación de Guell no se cumple, ya que aunque las amistades aconsejaban finalizar la relación, los participantes no lo hacían por lo cual se puede afirmar que las amistades no tiene la capacidad de influencia suficiente para que una persona en una relación toxica decida finalizar con ésta, se puede decir que inciden más en las personas los consejos de permanecer en la relación que en finalizarla, de acuerdo a esto el apoyo de los pares influye en cierta medida, puesto que es donde el individuo comparte sus experiencias,

adapta roles y conductas, por ende, si en su grupo se ven relaciones tóxicas, puede que la persona normalice estas conductas.

Subcategoría Socio – comunitario

Esta categoría se relaciona con el ambiente y como la persona se ve permeada por este, del cual recibe información de cómo debe ser una relación socialmente aceptable, de acuerdo a esto en primer lugar al indagar sobre la influencia de las creencias religiosas en la permanencia de las relaciones tóxicas, se encontró que éstas no hacen parte de la decisión de continuar con este vínculo, por el contrario, indican las personas que tienen convicciones religiosas que su parte espiritual no les permitirían mantener una relación en la cual tengan repercusiones negativas a nivel personal, estos hallazgos refutan totalmente lo indicado por Buñay y Pilco (2019), al indicar que el aspecto religioso incide en que las personas muestren actitudes de sumisión, además de promover conductas que prolongan el sufrimiento, con una fuerte esperanza al cambio de la pareja, estas afirmaciones no se relaciona con los hallazgos ya que si existen convicciones religiosas en algunos participantes, pero lejos de incidir en permitir conductas tóxicas estos indican que la espiritualidad no les permitía seguir en este vínculo como lo refiere el sujeto 5 *"no por la religión no"*

"no, yo soy católico y sé que a pesar de que Dios manda estar siempre con una pareja, no veo mal separarme de alguien que tal vez me está haciendo daño".

Seguidamente se identifica el tema de la influencia de las redes sociales en el sujeto, aspecto en el cual los participantes indicaron que tienen repercusiones en el ideal de pareja, además modelan estereotipos de lo que es un vínculo "perfecto" es decir, lo que se sale de los estándares ofrecidos, debe ser aparentado para evitar comentarios en redes sociales y para lograr estar acorde a estándares que ofrecen los medios de comunicación, a lo que

señala Cruz (2018), que por medio de estos medios de comunicación surgen grupos sociales que presentan cosas en común, que a su vez fomentan estereotipos de pareja y pueden traer dificultades por su excesivo uso y también puede ser un medio que propicia infidelidad, de acuerdo a esto si se evidencio que para todos los sujetos las rede sociales si influyeron en cierta medida en su relación como lo relata el sujeto 5 *“sí, yo he visto en las redes sociales esas parejas tan bonitas y yo con el deseo de tener una así”*, indicando que el modelo de una pareja linda está su concepción de pareja, lo que puede implicar que soporte o prolongue estas relaciones en busca de mantener ese ideal, por otra parte los participantes no relacionaron la infidelidad con las redes sociales.

Por ultimo en esta subcategoría se encontró que los participantes relacionaron conductas aprendidas de la vecindad y el barrio como parte de los subsistemas en los que se desarrolla la persona y que de acuerdo a Bertalanffy (1968) son sistemas de los cuales por medio del aprendizaje y la observación la persona íntegra aspectos de su entorno con la finalidad de adaptarlos como formas de ser, vivir y existir a lo cual en las entrevistas se encontró que existen patrones de conductas vinculadas a relaciones toxicas en el medio inmediato de los entrevistados, como lo describe el sujeto 3 *“Yo si tengo un conocido que vive en la misma casa que yo, y tiene un problema de celos en la casa y ahí sigue ahí”*, al igual que él, todos afirman conocer un vecino o amigo que mantiene un vínculo relacional de este tipo, además reconocen que ellos mismo están en una relación toxica, como la que los participantes perciben y describen de su entorno, entendiendo que los subsistemas de vecindad y barrio presentan relaciones toxicas, éstas pueden ser adoptadas por los participantes en los cuales se ha interiorizado éstas conductas.

Características individuales mantenedores de la relación de pareja tóxica

Subcategoría Celos

Este concepto hace referencia de acuerdo con García, et al. (2018) a la sospecha infundada de una de las partes con respecto a que su pareja tiene un interés por otra persona que no es él o ella, esta afirmación se corrobora con lo que señala el sujeto 1 *“en mis relaciones pasadas siempre ha habido celos y en esta relación también, y pues lo manejamos peleando. Pues hemos peleado mucho por el tema de los celos”*, el sujeto 2 indica que *“Ella me reclamaba por una exnovia con la que ni siquiera tenía contacto mientras que ella si hablaba mucho con su exnovio”*, de igual forma Vanegas (2011), señala que la persona que tiene comportamientos celotípicos ven a las demás personas como intrusos que quieren dañar su relación y culpan a su pareja de ser desleal al permitirle que más personas estén en su vida, por lo cual pueden reaccionar de forma agresiva, por medio de privaciones y limitaciones dirigidas a tener el control sobre esa persona como lo afirma el sujeto 5 al decir que *“ todo el tiempo, se armaba películas él solito, que ¿por qué me vestía así?, que le dejara ver el celular, me eliminaba todos mis amigos hombres de las redes sociales, y otras cosas más”*, por lo cual estos hallazgos corroboran la teoría disponible que afirma que en medio de las relaciones tóxicas existe un patrón comportamental de celos, que es a su vez uno de los comportamientos que más prevalece en este tipo de relaciones.

Subcategoría Dificultad para Solucionar Conflictos

En este apartado se indica que algunas personas recurren a la discusión como método de solución de conflictos, lo cual en la mayoría de los casos no es la forma más asertiva de solucionar diferencias ya que cuando estos se presentan de forma repetitiva

generan malestar, llegando al punto de evitar la comunicación para que no se presente el conflicto o porque la manera de comunicarse es el conflicto, en esta parte los entrevistados resaltan el tema de la falta de comunicación asertiva como lo menciona el sujeto 3 *“de ser un reclamo se transformaba en un insulto verbal porque ella me estaba haciendo sentir mal en todo eso ella me decía ¡hay! váyase para tal lado”* esto se sustenta por medio de lo explicado por Ruíz (2014) el cual relaciona que muchos de los conflictos de pareja surgen a raíz de la forma como las partes se comunican, ya que dependiendo del modo y el estilo de la comunicación se da el bienestar en la relación y si esta comunicación no es asertiva puede tener repercusiones a nivel relacional y a nivel individual, por lo cual la comunicación se cataloga como una de las bases de las relaciones, en la cual Watzlawick (1981) indica que en la pareja cada miembro puede aceptar o rechazar el mensaje que se le está enviando lo que puede que modifique la posición del otro, pero para que esto suceda deben intervenir las conductas de ambos, de acuerdo a esto se encuentra que alguna de las partes intentaba mediar o dar un punto de vista neutral pero al ver la negativa del conyugue ambos tomaban la decisión de convertir un dialogo en una discusión, como se muestra en los mencionado por el sujeto 6 *“La comunicación era buena porque vivimos enfrente, nos veíamos salimos a tal lado. Al comienzo todo es color de rosa todo súper bien, pasa el tiempo y uno tiene si sus roces”*, es decir al no aceptar la posición del otro, impide que empiece a realizar una construcción de pareja desde la sana comunicación, sino que el conflicto en la comunicación inicia, se acentúa y luego no existe otro medio de relacionarse.

En este mismo apartado se hallaron problemas o contrariedades que surgen del intentar solucionar conflictos, proceso que se ve permeado por actitudes y comportamientos agresivos, comunicación poco asertiva o nula comunicación lo que impide que se generen

soluciones a partir de conductas asertivas, puesto que este tipo de comportamientos prolongan, acentúan y promueven la relación toxica, convirtiéndose en un factor que es fundamental en este tipo de vínculo, como lo indica el sujeto 1 *“pues que hemos tenido problemas, pues claro porque nos decimos cosas muy feas, nos hemos tirado cosas, también nos hemos agredido”*, lo cual reafirma el autor Lanchas (2014), al mencionar que en este tipo de relaciones se dan desde comportamientos de violencia verbal, física y emocional, lo cual propicia un ambiente conflictivo que impide mantener una vida de pareja agradable.

Subcategoría Apego inseguro

Está surge como un factor determinante en las relaciones toxicas en donde se crea un apego poco sano, donde predomina la dependencia emocional, la cual hace referencia Farías a (2016) a la angustia que representa para la persona la pérdida de su ser amado, a pesar de que la convivencia con esta persona o el vínculo genere malestar, pero la persona de igual forma toma la decisión de continuar con esta relación como lo cuenta el sujeto 1 al decir que *“en algunos momentos me daba miedo de que me dejara, que de verdad se fuera y como a quedar sola, aunque a veces prefería eso, pero el miedo me ganaba”*, como se evidencia predomina el miedo y la angustia ante la pérdida que pueden ser el reflejo de modelos aprendidos durante las primeras etapas de vida, basándose en las inseguridades de la persona y la dependencia que crea hacia su pareja, derivando en dos opciones la necesidad de ser dominante o por el contrario someterse para mantener una relación.

Subcategoría Déficit en Habilidades Comunicativas y Conductas Asertivas

En esta subcategoría se presenta que la persona es incapaz de expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos de forma asertiva, por sus conductas se catalogan como acciones que en cierto modo dañan a la pareja de la cual surge el tema de dinámicas

de pareja que en los participantes involucraban interacciones y actitudes negativas, que fomentaban la agresividad y mantenían los patrones de conducta de la relación toxica que presentaban, además no se evidencian dinámicas de pareja que promovieran la sana convivencia y el fortalecimiento del vínculo, por el contrario, estas dinámicas deterioraban aún más el vínculo, estas situaciones presentadas por los entrevistados van en contra de lo que menciona Feliu y Güell (1992), al decir que las dinámicas de pareja funcionan desde el afecto, el cuidado, el apoyo entre otros factores de modo que estas manifestaciones fortalecen el vínculo y permiten que las relaciones tengan mayor duración, esto no aplica para los practicantes porque si existían dinámicas de pareja pero no se generaban desde el afecto sino desde una distorsión del mismo y aunque las manifestaciones dentro de la relación no eran las indicadas las parejas estuvieron en esa relación durante lapsos de tiempo muy largos.

Otro aspecto relacionado a este campo, es la violencia física dentro de la pareja la cual se presenta desde la perspectiva de Sierra, et al. (2011) como un modo de interacción en que se agrede de forma física a la persona, a través de dicha violencia se vulnera su derecho a la integridad física, lo cual se configura como una dinámica relacional particular en este tipo de relaciones como lo indica el sujeto 5: *“cuando estaba brusco me pagaba una cachetada, así era que reaccionaba, así fue como siempre”*, donde se muestra que se acepta que es una conducta repetitiva que ella ha asumido como una dinámica de su vínculo, aunque los demás participantes refutan dicha afirmación, ya que en la violencia física no se presentó en sus relaciones, es decir no se configura como una dinámica que debe existir en las relaciones toxicas.

Luego en medio de las narrativas se encuentra que, existe una fuerte repetición de patrones de conductas en la dinámica de pareja, lo que hace que los participantes

normalicen en cierto sentido patrones de conducta que se hacen cotidianos como invasión a la privacidad, restricciones sociales, pérdida de autonomía y control de redes sociales; como indica el sujeto 1 al decir que *“la cosa empieza por una etapa y termina siendo un ciclo repetitivo, e inicia por el ciclo de problemas”* a lo cual Granados (2018), indica que efectivamente existen patrones que se convierten en ciclos conductuales que son funcionales para la pareja aunque contraproducentes, pues se relacionan desde la disfuncionalidad, estos ciclos pueden durar desde horas, días o semanas en el que se experimenta una fase de tensión que se expresa por medio de conductas dañinas dirigidas hacia el otro como lo relaciona el sujeto 3 *“Sí claro, ella, yo soltaba mi celular y ella tenía clave de todo y ella tenía que ver todo y pues ella quería ver todas mis redes”* invadiendo la privacidad del participante, seguido a esto se pueden presentar discusiones y luego llegar a un estado de idilio en medio de la reconciliación y vuelve y sucede este proceso una y otra vez como resultado de una condición de dependencia al vínculo que se presenta y por malestar o cansancio que tengan las partes de la repetición de dichas conductas no son capaces de finalizar dicha relación, esto a su vez se relaciona con las prohibiciones o reglas en las dinámicas de pareja como lo indica el sujeto 1 *“que no salga con amigas, que me den «me gusta» en mis fotos de Instagram o de Facebook, y cosas así, de resto ninguna más”* pero como se evidencia es una conducta que impide el libre desarrollo de la personalidad del entrevistado, pero a su vez se refleja que lo normaliza en incluso mínima el comportamiento de ser aislado y limitar la interacción en las redes sociales, por lo cual permite que el patrón de conducta se repita, por lo cual se refleja que las prohibiciones se muestran como un factor común en todos los participantes, lo que refleja una parte dominante y otra sumisa que acepta dichas reglas por mantener en cierto modo *“la calma”* al interior de la relación, a lo cual Irazubieta (2019) menciona que la parte dominante

intenta aislar a la parte sumisa con el fin de poder perpetrar mayores conductas y con mayor nivel de afectación sobre una persona que pierde la red de apoyo.

Subcategoría Baja Autoestima

Esta categoría fue predispuesta en el marco teniendo en cuenta que es una percepción negativa de sí mismo, en el que la persona se siente devaluada y poco valiosa frente a los demás, es decir es un concepto que estructura desde la percepción de sí mismo y la percepción que tiene los demás de mí como se vio reflejado en la entrevista por medio del sujeto 1 cuando indica que: *“sí porque cuando tenemos problemas no me siento motivada ni bonita”* y el sujeto 5: *“Si, que no valía nada, intenté quitarme la vida, me dio muy fuerte, fue difícil y me tocó asumir el aborto, hacer como si nada porque estábamos terminando grado, fue como ya paso y siga”* con base a esto se referencia lo dicho por Farías (2016), en cual indica que las personas que están inmersas en este tipo de relaciones tienden a percibirse con baja autoestima, las cuales no tienen una capacidad de decisión sino que aceptan no solo lo que se les presente sino que no se visualizan como seres que pueden ser amados, por lo cual esto permite que se mantengan relaciones poco sanas en beneficio de que otra persona le muestre lo que el mismo individuo no puede ver, es decir busca su valor en agentes externos que a la final resultan contraproducentes y afectan aún más la personalidad, aunque un participante no se rige por este concepto de que las relaciones tóxicas se ligan directamente a la baja autoestima y a sus repercusiones negativas como lo indica la participante 4 *“me hizo más fuerte, nunca he sufrido de baja autoestima, me hizo más fuerte en pensar más en mí, que en otros, más por mí que por alguien externo”*, encontrándose que aunque vivió esta experiencia la persona ya tenía una autoestima determinada y fundamentada que le permitió obtener un aprendizaje para que fortaleciera aún más su percepción positiva.

Subcategoría Historial relacional

Esta hace referencia a haber sido víctima o victimario de comportamientos disfuncionales en relaciones pasadas, la cual ha normalizado bien sea por ser la parte dominante o sumisa de las relaciones, por otra parte están las parejas con hijos a lo cual Feliu y Güell (1992) reiteran que los hijos en una pareja puede traer consigo un declive en la relación, por el cual se deben hacer reajustes en el vínculo, es así como se asumen nuevas responsabilidades y se presta mayor atención a sus requerimientos lo que puede producir la toma decisiones en pro del beneficio de los hijos como prolongar una relación como lo menciona Sujeto 3 al decir que: *“mis hijas, yo siempre pensaba en mis niñas, que se me fueran lejos, que se agrandaran los problemas con ella y me las quitara”*, indicando que los hijos fueron uno de los principales motivos por lo que mantuvieron este tipo de relación, por el temor a hacerles daño o por estar cerca de ellos de alguna forma, así la relación de pareja fuera muy compleja.

Ahora bien, dentro de la presente investigación, surgieron temas relacionados que fueron catalogados como subcategorías emergentes de la entrevista, como lo fue el factor económico y las consecuencias de las relaciones toxicas

Subcategoría Factor económico (emergente)

Esta categoría surge a partir de las entrevistas realizadas como una categoría emergente que no estaba prevista en el marco teórico de la presente investigación de la cual se encuentra es una dependencia dirigida hacia ellos, es decir sus parejas necesitaban de ellos a nivel económico, y que ellos eran los que proveían la parte económica y los que generaban mayores ingresos o quizás los únicos que generaban ingresos como lo menciona el sujeto 1 *“por mi parte hacia él no, pero creo que de él hacia mí sí, porque yo tengo un buen puesto, soy profesional, y gano bien, mientras que él no trabaja, no tiene profesión a*

pesar de que él es muy inteligente, pero no se le ha abierto las puertas acá” aunque también se evidencio una dependencia económica algunas participantes mujeres como lo relaciona el sujeto 2 *“si, eso sí, porque en la tercera relación ella me lo daba todo entonces yo me acostumbre también a que ella me diera todo”* a lo cual Godoy Sierra (2019), resaltan que las dependencia y la violencia económica se presenta en su mayoría en el género femenino lo que promueve conductas dirigidas a la humillación, la recriminación, lo que se convierte en una agresión que se desarrolla en un sistema de conductas patriarcales y perpetua las conductas toxicas en la pareja.

Subcategoría Consecuencias de las Relaciones Toxicas (emergente)

- Este apartado surge de acuerdo a las experiencias vividas en las relaciones toxicas y son resultados de haber sostenido este tipo de vínculos donde indican que siente temor a elegir una nueva relación, así lo afirma el sujeto 3 *“la verdad sí, me da miedo, porque si en este momento estoy mal, la persona me tendría que demostrar que puedo encontrar estabilidad emocional con ella”* también se identificó un nivel de afectación relativamente alto en la mayoría de los participantes en una escala del 1 al 10, en donde uno era afectación nula y 10 máxima afectación a la cual los participantes delimitaron el grado de afectación entre 7 y 10, a lo cual Iruzabieta (2019), indica que las personas que pasan por este tipo de vínculos presentan consecuencias profundas como afectaciones en la autoestima, creando comportamientos dirigidos a la sumisión, inseguridad en sí mismo y en el otro, e incluso enfermedades mentales entre las cuales se destacan la depresión, estrés, ansiedad e incluso ideación suicida.

Teniendo en cuenta lo expuesto durante este apartado y lo analizado durante este proyecto, se responde a la pregunta de investigación que se planteó al inicio de este trabajo

la cual es ¿Cuáles son los factores individuales que hacen que hombres y mujeres mantengan una relación toxica?

Los factores individuales que hacen que hombres y mujeres mantengan una relación toxica se relacionan fundamentalmente con la familia y su incidencia no solo en el presente, sino en las pautas de crianza, modelos referentes, tipos de vínculos, modos de afrontamiento, aprendizaje en cuanto a límites, autoestima, independencia, aspectos que son partes de la personalidad que dirigen las decisiones de las personas e incluso su modo de ver la vida sentimental, a lo cual se indica que la familia es una factor fundamental en la creación de vínculos positivos o negativos en las personas, los pares por su partes son ese grupo de igual a igual que desde su perspectiva y su círculo social pueden promover conductas sanas en las personas e inclusive moldear patrones de conductas a través del aprendizaje por lo cual se considera un factor influyente a la hora de la toma de decisiones.

Los aspectos socio-comunitarios se encuentra como el ambiente próximo y la vinculación a redes sociales influye en gran medida en la percepción de una pareja o de un ideal de está que promueve conductas poco sanas por cumplir con estándares sociales sobre lo que debe ser una pareja, inclusive a costa del bienestar de los individuos como se evidencio en la recolección de datos , ahora bien los celos, la dificultad para solucionar conflictos, el apego inseguro, el déficit en habilidades comunicativas y conductas asertivas, la baja autoestima y el historial relacional, son aspectos propuestos al inicio de esta investigación como factores individuales mantenedores de los cuales efectivamente se halló que si se presentaban en este tipo de relaciones y eran inclusivamente aspectos generalizados para los participantes, que desde la perspectiva de este trabajo son en efecto causales directas de que estás relaciones se mantengas a lo largo del tiempo, teniendo en

cuenta la afectación tanto psicológica, física y emocional en la persona y sus graves repercusiones en todas las áreas de la vida y en expectativas futuras.

Por último, como respuesta a la pregunta problema surgieron dos categorías emergentes las cuales eran factores económicos y nivel de afectación a raíz de una relación toxica, encontrando que el factor económico se vincula pero no en gran medida con este tipo de relaciones ya que no se vio fuertemente implicado como mantenedor, pero si se demostró que una de las partes en este caso siempre tiende a depender económicamente de la otra parte y en este caso el género femenino es el que tendía a depender en mayor medida económicamente del género masculino, por su parte el nivel de afectación en los participantes fue bastante alto lo que impide de alguna forma tener una percepción positiva de una nueva relación.

8. Conclusiones

El problema de investigación se resolvió de forma eficaz y contundente al demostrar que existen factores individuales mantenedores de las relaciones tóxicas, que a su vez estaban de antemano determinados en la presente investigación, constatando que existen particularidades de personalidad, entorno, vivencias, experiencias, redes de apoyo, tipos de vínculos, modos de afrontamiento que dirigen, delimitan y estructuran las formas en las que los participantes se relacionan y forman un vínculo, esta respuesta se presenta en gran medida a los aportes que se lograron desde la búsqueda de información que se plasmó en el marco teórico, que resultó ser el insumo necesario y suficiente que permitió realizar un análisis detallado de cada aspecto a discutir.

Esta muestra permitió encontrar hallazgos no esperados como un nivel de afectación tan alto en las parejas, como esta situación les impide volver a tener otra pareja a raíz del daño percibido, encontrando aportes teóricos a la disciplina de la psicología en cuanto a cómo se distorsiona la percepción del vínculo a raíz de una experiencia traumática, como se puede catalogar y como las herramientas psicológicas con las que cuenta la persona se minimizan ante las demandas que requiere este tipo de relación y su desgaste en todos los niveles.

Lo antes mencionado tiene gran repercusión a nivel personal ya que llevo mis capacidades al límite, el tener que estructurar una investigación de esta magnitud permitió ver la complejidad en la que se diseña este tipo de estudios y como una investigación rigurosa puede mostrar un panorama más exacto y confiable de una problemática en particular.

9. Limitaciones

En cuanto a limitaciones, se presentó una al inicio de este proyecto, la cual fue La población que inicialmente se tenía planeada entrevistar no se mostró comprometida a la hora de aplicar la entrevista correspondiente, por lo que se me debió buscar nuevas personas que si cumplieran con la participación.

En cuanto a aspectos metodológicos, se encontró que la población no era sencilla de conseguir, ya que el tema solo de aceptar que se está en un vínculo de este, puede causar pena y molestia, por lo cual encontrar la población se complicó más de lo esperado, pero se logró solucionar y realzar las entrevistas a la muestra poblacional que se necesitaba.

10. Recomendaciones

Se recomienda principalmente que al área de la psicología mayor profundización sobre esta temática, dado que es una problemática que a nivel social, cultural y contextual está afectando la vida de las personas, la cotidianidad y así mismo se afecta en entorno familiar, heredando conductas, pensamientos y actos a las siguientes generaciones quienes como se mencionó en un inicio aprenden de esto y así mismo aplican lo aprendido dentro de una pauta intergeneracional.

Por otro lado, la universidad estuvo en un proceso de acreditación en la que se procuró ser reconocida por la alta calidad académica y en la que sería fundamental que la temática tenga más valor para así mismo avanzar en temas que siempre harán parte de la historia humana.

También se recomienda para futuras investigaciones realizar estudios relacionadas a esta temática como:

Influencia de las pautas generacionales en las familias en la conformación de relaciones tóxicas.

El apego inseguro como mecanismo como base de la baja autoestima percibida en las relaciones tóxicas.

Entender por qué las relaciones tóxicas se presentan en la mayoría de las ocasiones en población adolescente y joven.

Así mismo, se recomienda realizar eventos de prevención de relaciones tóxicas y sus consecuencias y promoción de relaciones afectivas saludables.

Referencias

Andrade Salazar, J. Castro, D. Giraldo, L. y Martínez, L. (2013).

Relaciones Tóxicas de pareja. Psicología.com, 2(17), 1-17.

Alfaro, A. (2014). Las Relaciones de Pareja ¿La educación, las condiciona? [Trabajo Final de Grado de Educación Social Universidad de Valencia].

<https://www.uv.es/igualtat/webnova2014/anaalfaro.pdf>

Alvares, S. y Maldonado, K. (2017). *Funcionamiento Familiar Y Dependencia Emocional*

- En Estudiantes Universitarios*. [Tesis Para obtener el Título Profesional de Psicólogas, Universidad Nacional de San Agustín]. Arequipa Perú.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4785/PSaldesk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bertalanffy, L. (1968). *Teoría General de los Sistemas*. Ciudad de México. Fondo de Cultura Económica. <https://fad.unsa.edu.pe/bancayseguros/wp-content/uploads/sites/4/2019/03/Teoria-General-de-los-Sistemas.pdf>
- Botero, M. y Clavijo, K. (2016). Una mirada sistémica a la violencia de pareja: dinámica relacional, ¿configuradora del ciclo de violencia conyugal? *Revistas.upc*, (14), 107-121. <https://revistas.ucp.edu.co/index.php/textosysentidos/article/view/219/207>
- Buñay, L. Y Pilco, J. (2019). *Creencias Religiosas En Mujeres Víctimas De Violencia En Pareja*. Universidad Internacional SEK, Quito, Ecuador.
<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3512/1/CREENCIAS%20RELIGIOSAS%20EN%20MUJERES%20VICTIMAS%20DE%20VIOLENCIA%20EN%20PAREJA.pdf>
- Campo, C. y Linares, J. (2002). *QUÉ SIGNIFICA SER UNA PAREJA*. Ed. Planeta, S.A.
<https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Qu%C3%A9-significa-ser-una-pareja-C.-Campo-y-J.L.-Linares-2014.pdf>
- Código Deontológico del Psicólogo, (2006). *Ley 1090 de 2006*. Edc. Diario Oficial 463.83
- Cruz, L.D., Forero, N.P. y Buitrago, V. (2018). Redes sociales y relaciones de pareja: una aproximación al vínculo desde la interacción cotidiana [Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogas, Universidad Santo Tomás].
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12366/2018lizethcruz.pdf>

- Díaz, M. D. y Peñaranda, M. (2018). Revisión teórica de los factores externos de influencia en la formación de parejas en la adolescencia. *Edupsykhé. Revista De Psicología Y Educación*, 15(2), 130-150. <https://journals.ucjc.edu/EDU/article/view/3979>
- Duran, L. y Bermúdez, Y. (2018). *Consecuencias Psicológicas Que Genera La Violencia Contra La Mujer En La Relación De Pareja*. Universidad Cooperativa de Colombia- Arauca.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7432/1/2018_consecuencias_psicologicas_violencia.pdf
- Espinal, I., Gimeno, A., González, F. (2004). El Enfoque Sistémico En Los Estudios Sobre La Familia. *Revista Internacional de Sistemas*, 14, 21-34.
<https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>
- Farías, C. (2016) “*Dependencia emocional en el vínculo de la pareja*” [Trabajo final de grado, Universidad de la república].
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/8594/1/Far%c3%ad%20c%20Carolina.pdf>
- Feliu, M.H. y Güel, M.A. (1992). *Las relaciones de pareja. Técnicas para la convivencia*. Barcelona:
Martínez Roca. <https://www.worldcat.org/title/relacion-de-pareja-tecnicas-para-la-convivencia/oclc/434685384>
- Fiscalía General de la Nación (2020). *Informe de Gestión 2020-2021*,
<https://www.fiscalia.gov.co/colombia/wp-content/uploads/Informe-Gestion2020-2021.pdf>

- Fisher, H.; Aron, A., Mashek, D., Li, H., Brown, L. (2002). Defining the brain system of lust romantic attraction and attachment. *Archives of Sexual Behavior*, 31(5), 413-419. <http://www.helenfisher.com/downloads/articles/14defining.pdf>
- García, D., Vélez, L., Zapata, J. (2018) *La vivencia de los hombres dentro de una relación tóxica: una mirada fenomenológica* [Trabajo de grado de psicología, Institución Universitaria de Envigado].
http://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12717/232/1/iue_rep_pre_psi_garc%C3%ADa_2018_relaci%C3%B3n_t%C3%B3xica.pdf
- Godoy Pineda, C. y Sierra Parra, J.A. (2019) *Características y comportamientos tóxicos de las relaciones de pareja en adolescentes bogotanos* [Tesis de Psicología, Pontificia Universidad Javeriana].
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/49404/Camila%20Godoy%20Jossie%20Sierra%20202019..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González Rubio, R. E. (2015) *ANÁLISIS DEL PROCESO DE PAZ EN IRLANDA DEL NORTE. Reflexiones sobre su alcance para el abordaje del proceso de paz colombiano* [Trabajo de grado presentado para obtener el título de Magister en ciencia política, Universidad Católica De Colombia- Università Degli Studi].
<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/2693/1/AN%C3%81LISIS%20DEL%20PROCESO%20DE%20PAZ%20EN%20IRLANDA%20DEL%20NORTE.pdf>
- González, Z. (2018). *Relaciones tóxicas de noviazgo entre jóvenes y su relación con la violencia: un análisis desde la perspectiva de género* [Trabajo fin de grado en psicología, Universidad de Almería].

http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6835/21413_Gonzalez%20Perez%20C%20Zaida%20TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Granados, D. (2018). “Las relaciones tóxicas de pareja en adolescentes: factores de riesgo y protección” [Trabajo de fin de grado, Universidad Pontificia ICADE Comillas].

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23129/TFG%20Definitivo%20pdf.pdf?sequence=1>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, M.P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE

C.V. (6^a edición). <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Iruzubieta, Á. (2019). *Toxicidad en las relaciones de pareja de 18 a 30 años e hibrístofilia* [Trabajo fin de grado, Universidad Zaragoza].

<https://zaguan.unizar.es/record/85039/files/TAZ-TFG-2019-3395.pdf>

Ley 1090 de 2006. *por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. 6 de septiembre de 2006. D.O. No. 46.383

https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/Ley_1090_2006_-_Psicologia_unisabana.pdf

Lacha, M. (2014). *Las Relaciones Tóxicas en el Espacio de la Alta Exclusión Social*.

Universidad Pública de Navarra. <http://academica->

e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/16469/TFG14-TS-LACHA-68248.pdf?sequence=1

- Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/24815/23284>
- Muñoz, P. y Iniesta, A. (2017). la violencia de género en jóvenes adolescentes desde los estereotipos de las relaciones de pareja. estudio de caso en Colombia y en España. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),169-178.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220017>
- Najmanovich, D. (2001). *Pensar la subjetividad. Complejidad, vínculos y emergencia. Utopía y praxis latinoamericana*, 6 (14), 106-11. Recuperado de:
https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=qu%3%A9+es+un+v%3ADnculo&btnG=
- Narváez, Z. (2012) *Transformación y comprensión de las dinámicas de violencia, poder y las creencias de género en las relaciones de pareja mediante la intervención sistémica* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Javeriana].
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/1925>
- Núñez Alvarado, P.G. (2016) *La Dependencia Emocional y su relación con la Funcionalidad Familiar* [Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica, Universidad Técnica de Ambato].
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24146/2/N%C3%BA%C3%B1ez%20Alvarado%20Patricia%20Gabriela.pdf>
- Organización Pana Americana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud, (2002). *Informe Mundial Sobre la Violencia y la Salud: resumen*. Washington D.C.

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43431/9275324220_spa.pdf;jsessionid=D6532A259DD58080339758047D9EFE2E?sequence=1

Pérez P. J.A., Mariángel, P.P, Poblete S. M. T. (2004). Carcinoma mamario papilar intraquístico. *Cuadernos de Cirugía*, 18(1), 70-75.

<http://revistas.uach.cl/pdf/cuadcir/v18n1/art12.pdf>

Pérez, G., Peralta, V., Estrada, S., García, L. y Tuz, M. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media.

Calidad de Vida y Salud, 12 (2). *Revsita CdVS*

<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/184>

Pillcorema Ludizaca, B.E. (2013) *TIPOS DE FAMILIA ESTRUCTURAL Y LA RELACIÓN CON SUS LÍMITES*. [Monografía previa a la obtención del título de Licenciada en Psicología Educativa en la especialización de Orientación Profesional. Universidad de Cuenca].

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4302/1/Tesis.pdf>

Porras, J. F. (15 de noviembre de 2019) *Una Realidad, una Cotidianidad, un Contexto: a Propósito de las Madres Cabeza de Hogar*.

<https://www.revistalevel.com.co/contenido/una-realidad-una-cotidianidad-un-contexto-a-proposito-de-las-madres-cabeza-de-hogar>

Prieto Pedraza, D., Torrado Díaz, L., & Cuervo Rodríguez, J. (2014). El erotismo y su ritualización en la relación conyugal. Análisis del discurso. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(2), 49-56. Recuperado de:

file:///C:/Users/usuario/Downloads/DialnetElErotismoYSuRitualizacionEnLaRelacionConyugalAnal-5151653.pdf

- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropológico. *Cuicuilco*, 18(52),39-49.
<https://www.redalyc.org/pdf/351/35124304004.pdf>
- Rodríguez, E. y Megías, I. (2015). *¿Fuerte como papá? ¿sensible como mamá? Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=690597>
<https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/7642/578.pdf?sequence=1&isAll>
[owed=y](#)
- Rosas, A. (2009). DARWIN Y LOS DILEMAS SOCIALES. *Acta biol. Colomb*, (14), 415-424. <http://www.scielo.org.co/pdf/abc/v14s1/v14n4a27.pdf>
- Ruiz, F. (2014). *Apuntes sobre TERAPIA DE PAREJA*. Escola de Terapia Familiar Hospital Sant Pau. Barcelona. <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Apuntes-sobre-Terapia-de-pareja.-F.-Ruiz-2014.pdf>
- Salazar Andrade, J.A., Castro, D. P., Giraldo, L.A., Martínez, M. L. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *psicologia.com*, 17 (15), 1-15.
<https://psiquiatria.com/article.php?ar=psicologia&wurl=relaciones-toxicas-de-pareja>
- Salgado Lévano, A.C. (2007). INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: DISEÑOS, EVALUACIÓN DEL RIGOR METODOLÓGICO Y RETOS. *LIBERABIT*, (13), 71-78. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v13n13/a09v13n13.pdf>

- Sierra, M. Guacaname, J. Monroy, C. y Barreto. M. (2011). *Protocolo de valoración del riesgo de violencia mortal contra mujeres por parte de su pareja o expareja*.
[Archivo PDF].
<https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/40693/Protocolo+de+valoraci%C3%B3n+del+riesgo+de+violencia+mortal+contra+las+mujeres+por+parte+de+s+u+pareja+o+expareja.pdf/704722d4-3f17-288e-eab0-dd0dc9b291f7>
- Sternberg, R (1989.) *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós, <https://es.scribd.com/doc/268866488/Sternberg-Robert-El-Triangulo-Del-Amor-PDF>
- Trujano Soria, R. (2010). TRATAMIENTO SISTÉMICO EN PROBLEMAS FAMILIARES. ANÁLISIS DE CASO. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13(3), 87-104. <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/22593/21326>
- Vanegas, J. (2011). La dinámica vincular celos-infidelidad. *Pensamiento Psicológico*, 9(17), 97-102. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612011000200009&lng=en&tlng=en
- Viejo, C.A. (2012). *Dating Violence y Cortejo Adolescente Un Estudio sobre la Violencia en las Parejas Sentimentales de los Jóvenes Andaluces* [Tesis doctoral, Universidad de Córdoba].
http://repositorio.uees.edu.ec/bitstream/123456789/2102/1/2016210026_1.pdf
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220017.pdf>
- Victoria, C. & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integrativa*, 16(6), 586-592. Vivaldi, F. & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social

percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29

Watzlawick, P. Beavin, H., Jackson, D. (1981). *Teoría de la comunicación humana*.

Barcelona, Herder.

http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/historicos/2104/702825496623/702825496623_1.pdf

Zacarías Ortez, E. (2009). *La entrevista en profundidad en los procesos de investigación social*. [Archivo PDF].

http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/9542/1/Revista_La_Universidad_8c6.pdf

Apéndice A: Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD ANTONIO NARIÑO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN DE
INVESTIGACIONES**

Investigación:

Título: Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones Tóxicas

Ciudad y Fecha

Yo _____ con documento de identificación tipo _____ de _____, manifiesto de manera voluntaria mi interés en ser partícipe del estudio “Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones Tóxicas.” cuyo objetivo es realizar una entrevista a profundidad para identificar, describir y analizar los factores psicológicos individuales que mantienen durante el tiempo una relación tóxica de pareja, que efectuará la estudiante de Psicología Ydairis Geraldine Mejía Garnica, identificada con C.C. 1023951316 de la Universidad Antonio Nariño.

Declaro que la información que suministre solo será compartida para fines académicos, en correspondencia a la ley del Psicólogo 1090 del 2006, en su relación con el artículo 2, donde según el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (2006) “Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona.”

De igual forma, se me ha indicado que durante el proceso me podré retirar de la investigación en el momento que lo desee, de manera voluntaria, sin presiones y sin recibir contraprestación, también se me ha informado previamente que la entrevista se realizará de forma presencial, donde se hará la respectiva grabación en audio para fines investigativos. En conformidad con lo anteriormente expresado y con pleno conocimiento presento mi firma como aceptación a la investigación psicológica mencionada.

Firma del participante
C.C. _____

Firma del Estudiante de Psicología
C.C. _____

Apéndice B: Entrevista y Ficha Metodológica.

Entrevista

Tipo de entrevista: guion

Temas de la entrevista

Características ambientales que influyen a que la persona mantenga una relación toxica.

Características individuales mantenedores de la relación de pareja toxica.

Guion de la entrevista a profundidad

1. Saludo en voz alta
2. Lectura en voz alta del consentimiento informado y firma de este.
3. Ficha de presentación: Se lee en voz alta al iniciar la entrevista y la grabación.

Tabla 4.

Ficha metodología de la entrevista

FICHA DE PRESENTACIÓN Y CARACTERIZACIÓN DE LA ENTREVISTA

Lugar, fecha y hora de inicio

Entrevistado

Ocupación

Educación

Entrevistador

Rol u ocupación

Tema de investigación

Problema de investigación

Apéndice C: Entrevista Sujeto 1

- **Investigador:** Muy buenas tardes Madelyn, mucho gusto, mi nombre es Geraldine Mejía soy estudiante de Psicología de la Universidad Antonio Nariño. Te agradezco en primer lugar por aceptar la entrevista, yo sé que no es fácil hablar de temas íntimos pero que somos conscientes de que esto hará parte de un ejercicio académico para yo poder culminar mi tesis y así mismo optar por mi título como Psicóloga, entonces bienvenida al espacio y espero que sea de tu gusto.

- **Sujeto 1:** Gracias Geraldine, muchas gracias por invitarme

- **Investigador:** Bueno, listo Madelyn, yo creo que me serviría mucho, digámoslo así iniciar por el principio. Lo ideal es conocer un poco sobre si ¿pertenece a alguna relación actualmente?, ¿cómo es esa relación?, ¿cómo describirías esa relación?

- **Sujeto 1:** ok, si actualmente tengo una relación de pareja, llevamos aproximadamente año y medio, hasta el momento pues ha sido una relación que en un corto período de tiempo ha tenido muchos cambios, o sea, como de etapas de una relación, sí a eso me refiero. Ha atravesado varias etapas en muy poco tiempo. Estoy en una relación la verdad difícil en la parte de la adaptación, el tema de la convivencia, como en la personalidad, pero así mismo hemos ido desarrollando como estrategias de afrontamiento para sobrellevarlo y para entendernos mejor también.

- **Investigador:** de acuerdo, está bien. Quisiera preguntarte un poco sobre estos cambios que me mencionas, ¿podrías darme unos ejemplos de ellos?

- **Sujeto 1:** por ejemplo, primero fuimos amigos, luego rápidamente empezamos a salir, ya luego fuimos novios, yo me quedaba con él por días, cosas así, me gustaba mucho estar como juntos, ya después tomamos la decisión de vivir juntos, hay la convivencia no fue fácil porque era como muy prematuro todo, entonces nos distanciamos, pero seguimos

juntos con muchos problemas la verdad, de parte y parte porque hemos hecho cosas muy negativas los dos. Como en todo el camino de ese aprendizaje, entonces a ese tipo de cambios como que cambios bruscos ¿no? Dado a que nos hemos ido como obligando a esos cambios porque de pronto no hemos sabido hacer las cosas, nos hemos apresurado, nos hemos dejado llevar por el carácter ¿sí? Y pues se hayan tomado decisiones negativas al momento de pronto de reaccionar, de sobrellevar la situación.

- **Investigador:** ¿entiendo, en ese orden de ideas, crees que cambió la relación al enfrentarse a unos cambios mucho más fuertes que requieren de adaptación tanto del uno como del otro, el comprender y aceptar sobre todo la personalidad de la otra persona y esto dificulta la convivencia y por lo tanto la relación?

- **Sujeto 1:** sí, creo que es mucho el tema de la personalidad y más que la personalidad es como el componente del carácter es complicado, entonces claro, eso hace que hayan muchos problemas de convivencia y obviamente ya como esos retos también, hay muchos retos que uno enfrenta con la pareja a los largo del camino, entonces eso si se nos dificulta mucho afrontarlos juntos, entonces eso también hace que hayan problemas de convivencia, digamos retos económicos, cosas así, entonces claro eso hace que también tengamos como problemas, pero se evidencian diferentes estrategias de afrontamiento, ¿sí?, digamos en el caso de mi pareja el tiende más como a evitar la situación, el tiende más como a no pensar en eso, como a distraerse, buscar como eliminar ese pensamiento, pero me parece a veces como algo negativo porque tanta evitación puede dañar, a veces es muy importante como hablar las cosas. De mi parte pues yo soy más... tiendo a chocar porque yo soy más de confrontar. Por ejemplo: venga, hablemos, yo me desespero, yo no tengo tanta paciencia, ¿sí?, yo me preocupo mucho, él también se preocupa pero entonces la forma de afrontarlo es diferente, ¿sí?, yo como que me estreso, se me activa hay de una todo y de una busco como

a moverme a buscar soluciones, o sea, en parte es como un estrés bueno porque me hace como moverme, ¿sí?, no es un estrés que me perturbe, hay momentos es los que uno colapsa pero ya estoy como aprendiendo a manejarlo también, la idea es como aprender a manejar como aprender a manejar todo eso.

- **Investigador:** bueno, lo que entiendo hasta el momento es que la dinámica entre ustedes dos es que cuando hay un problema, los dos tienen unas estrategias de afrontamiento diferentes, el por un lado es evitativo, y tú por otro lado eres confrontativa. De acuerdo con eso que me mencionas, quisiera saber ¿cómo resuelven entonces los problemas?

- **Sujeto 1:** es complicado, pues hay momentos en los que la sede, o ya hay otros en los que yo termino cediendo, teniendo paciencia e inteligencia un poco y si ya de pronto se da la oportunidad de hablar, y si no se da la oportunidad de hablar entonces ya lo que pase pues ya se trata de solucionar después, ¿qué pasa? Pues que hemos tenido problemas, pues claro porque nos decimos cosas muy feas, nos hemos tirado cosas, también nos hemos agredido, pero siempre que pasan estas cosas es como que reflexionamos mucho sobre el tema y como que decimo ¿pero por qué? ¿Qué es lo que nos está pasando?, ¡no, esto no puede ser así?, esto tenemos en serio que tratar de controlarnos y tenemos que entendernos y decir así no podemos vivir, y yo llego más a la conclusión de decir eso, de que tenemos el carácter muy volado los dos. Entonces Nico también es una persona que tiende a reaccionar agresivamente, sin embargo, él se contiene mucho, ¿sí?, cosa que yo no, y pues soy yo la que más tiende a reaccionar así, agresivamente, a tirar cosas, a insultar. Nico a veces empieza a insultar, en cambio yo me desespero porque cuando yo veo que el me esta como evitando pues a mí se me dificulta eso de seleccionar los pensamientos y empiezo a reclamar atención. Pero me he dado cuenta de que cuando estoy tranquila pues las cosas se van dando de una mejor

forma, o sea puede haber problemas y todo, pero también está en como uno los afronte, entonces he aprendido cositas. Aunque él no es así él es de mal carácter.

- **Investigador:** me llama la atención que tú te expresas como si esto se repitiera una y otra vez, ¿crees que es así?

- **Sujeto 1:** sí, claro, hay cosas que son repetitivas, el afrontamiento de él es la estrategia que él tiene para todo, entonces, claro, es desesperante porque digo yo, que hay muchas formas para afrontar las cosas, pero cada quien es libre de afrontar las cosas como quiera, pero entonces hay personas que han desarrollado diferentes estrategias de afrontamiento y las usan de acuerdo a la situación, y yo soy una de esas, entonces cuando yo veo que el solo usa esas estrategias para todo, para todo, para todo, me desespero porque yo digo ve pero ¡no podés pensar en otra forma de arreglar esto!, porque es desesperante y también en un extremo en que es malo porque hay momento que si requieren de una respuesta inmediata, entonces se convierte en algo repetitivo. Es que yo me he dado cuenta de que, si yo me tranquilizo, me calmo el cómo que se echa un rato y al rato vuelve y lo retoma y pues el trata de hablar cuando yo estoy más tranquila. Entonces como que siento que debo trabajar mucho como en el tema de esa estrategia porque yo he sido como en eso a veces muy acelerada, me pongo muy ansiosa, pienso mucho como en el futuro y todo eso, entonces todo eso me genera mucha ansiedad, y el a veces me dice, ¡pero esperate, tú tienes una vida genial!, eres profesional, eres joven, no tienes hijos, tienes un buen trabajo, tú sabes que vas a seguir consiguiendo buenos trabajos porque eres buena en lo que haces, y te gusta, cálmate un poco, piensa en todo lo bueno que tienes, y no pienses tanto como en lo que te está pasando ahora, cálmate y quédate tranquila y esperate que se dé una solución, pensemos, entonces eso me parece bueno de él. Es que yo soy una persona demasiado estresada, demasiado.

- **Investigador:** Vale, en ese orden de ideas, cuando te pregunte lo del ciclo repetitivo, tú dices, sí, esto se repite, me interesa saber cada cuanto se repite estas situaciones que me comentas.

- **Sujeto 1:** yo he analizado muy bien eso, y se lo voy a describir todo. La cosa empieza por una etapa y termina siendo un ciclo repetitivo, e inicia por el ciclo de problemas, a veces estamos bien, estamos bien, tengo unos días en los que yo me relajo mucho, estoy tranquila, como hay otros días en los que yo si estoy muy estresada pero yo logro mantener el equilibrio también, emm, pues mi equilibrio emocional también, ¿no?, entonces ahí normal, luego llegan unos días de tensión, siempre son como al final de mes, más que todo, y claro, por lo que a final de mes se atrasan los pagos, hemos tenido deudas, y yo sobre todo me metí en deudas entonces pues Nicolás me ha ayudado por ejemplo, me está ayudando a pagar unas deudas, ¿sí? El me ayuda, él tiene algo muy positivo y es que cuando él tiene, el no niega nada, antes hay que clamarlo, antes hay que decirle, ¡hey! Espérese, cálmate por favor, porque de pronto él no es consciente que hay muchos momentos en los que él no aporta, él no puede aportar mucho y yo soy la que lo hago y si, el ve a veces como mucha preocupación, y entonces yo he analizado que cuando él tiene dinero el trata de dármele casi todo lo que él tiene lo que él puede, como recompensar de alguna forma eso, entonces yo digo eso es algo muy bueno que él tiene porque si el tuviera constantemente yo estoy segura que el en ese sentido es un excelente compañero, no tendría yo que decirle deme porque en ese sentido yo no tengo una queja, entonces eso yo se lo reconozco pero si, digamos que tenemos así tiempos en los que estamos muy bien, muy tranquilos, muy bien, hay cosas que de pronto yo digo que a mí no me gustan pero se las sé decir, igual él, en eso hay buena comunicación, eso pasa casi en todo el mes, siempre empiezan así los problemas malucitos las dos últimas semanas del mes, mi serotonina aumenta porque tengo que entregar informes,

se me acumula todo lo de muchas cosas, emm trabajar con ICBF es tedioso un poco porque piden muchas cosas a última hora, o de un momento para otro, y pues toca ser muy proactivo y pues claro yo al final de mes no tengo a veces todo el dinero para cumplir con todo, ya te lo has gastado, entonces hemos venido como trabajando mucho en eso, en eliminar como todos esos factores que nos estresan tanto, yo me presiono y yo lo presiono a él, entonces ya es un patrón, porque primero estamos bien, después se acumula la tensión, empieza como en las dos últimas semanas del mes y empiezan los problemas. Ya ahora estamos tratando de no llegar a las agresiones, porque somos conscientes de que eso no está bien y luego decimos ¡¿pero que nos pasa?!, ¿Por qué hemos perdido el control así?, pero estamos trabajando en eso.

- **Investigador:** ¿en algún momento tus amigas o amigos te aconsejaban dejar la relación?

- **Sujeto 1:** “si claro, mis amigas siempre me decían que lo dejara, pero a veces ellas estaban peores que yo”

- **Investigador:** ¿cuántas relaciones has tenido y cuáles han sido tóxicas?

- **Sujeto 1:** he tenido cuatro relaciones, de las cuales todas han sido tóxicas.

- **Investigador:** te agradezco por abrirte al tema porque sé que no es fácil, me surge una inquietud ¿Cuál es tu postura frente a esta situación?

- **Sujeto 1:** yo soy muy inestable, y por lo mismo, porque yo creo que estoy en una etapa de mi vida en la que quiero ser muy productiva, ahorrar, invertir, seguirme capacitando, y yo quiero que el también cumpla un rol en la sociedad, que tenga su estudio, tener sus negocios de lo que hemos hablado, yo también lo quiero ver a él como encaminado, o sea, como que los dos, hagamos cosas juntos, ¿sí?, y las atenciones que el me hace cuando

estamos bien, entonces son cosas que a veces son muy difíciles de encontrar en los hombres, como eso de estar pendiente de todas esas cosas, entonces es complicado.

- **Investigador:** bueno, yo entiendo que hay unos factores económicos que afectan la relación y adicional a esto, factores de personalidad, el cómo poder aceptar al otro tal como es y que el otro te acepte a ti también, y a esto se le suma la convivencia y estas cosas han afectado la relación, y de todo esto que me has mencionado me surge una pregunta importante, pero es una pregunta muy individual, y es ¿qué es lo que te mantiene en esa relación?

- **Sujeto 1:** como ese proyecto que hemos hablado muchas veces, hemos ya creado un proyecto de vida con lo que a los dos nos gusta hacer, hemos aceptado lo que a los dos nos gusta hacer y lo hemos respetado también, emm, es eso. Sí es ese proyecto de vida y que a la vez que nos divertimos mucho, o sea, cuando estamos bien es entretenido, si algunas veces nos aburre la rutina, pero estamos bien, tenemos un perrito y ese perrito nos ha unido y nos ha ayudado mucho, porque el perrito nos ha ido como enseñando como otros valores y otras habilidades, digo yo, no sé cómo llamarlo, es eso, como ese cuidado hacia el otro, como que ¿sí?, yo veo que eso a Nico le ha ayudado mucho también, porque esta cuando esta con el perrito como que le ha ayudado a desarrollar un poquito de empatía, tiene cosas que son como muy positivas, em pues y compartir con el perrito es muy agradable, nos tranquilizamos, y que nos quita como esa mala energía que tenemos, entonces por todo eso tomamos la decisión de querer seguir intentando porque podemos mejorar mucho, y que tenemos como toda la capacidad para estar muy bien algún día, como para alcanzar eso, ¿sí?, porque cuando estamos comprometidos, cuando estamos tranquilos y todos estamos así bien hacemos un buen equipo, o sea es como ese ideal de poder estar bien siempre, y pues como pareja hemos tenido que atravesar muchas cosas a nivel emocional sobre todo.

- **Investigador:** ¿crees que existe una dependencia económica en tu relación?
- **Sujeto 1:** “por mi parte hacia él no, pero creo que de él hacia mí sí, porque yo tengo un buen puesto, soy profesional, y gano bien, mientras que él no trabaja, no tiene profesión a pesar de que él es muy inteligente, pero no se le ha abierto las puertas acá”.
- **Investigador:** vale, entonces lo que te mantiene ahí es el ideal que tiene juntos de ser una pareja proyectiva, y conservar también el proyecto de vida que los dos se trazaron en algún momento, por lo tanto, no se separan porque sienten que deben luchar por cumplir sus metas de pareja.
- **Sujeto 1:** Exactamente, pues mi proyecto de vida es triunfar más, tener negocios, especializarme en algo, y a partir de ese proyecto de vida personal, se complementa con el de él, porque nos gusta el proyecto de vida del otro, a mí me encanta el proyecto de vida de él y a él le encanta mi proyecto de vida.
- **Investigador:** Madelyn me gustaría saber sobre tus relaciones anteriores, ¿tú crees que hay muchas similitudes entre las relaciones pasadas y la relación actual?
- **Sujeto 1:** yo creo que hay cosas nuevas que he vivido en esta relación, por ejemplo, yo nunca había vivido con un novio.
- **Investigador:** por ejemplo, el tema de los celos, ¿en tus relaciones pasadas se presentaban los celos y en la actual también?
- **Sujeto 1:** en mis relaciones pasadas siempre ha habido celos y en esta relación también, y pues lo manejamos peleando. Pues hemos peleado mucho por el tema de los celos.
- **Investigador:** ¿qué te prohíbe tu pareja?
- **sujeto 1:** Que no salga con amigas, que me den «me gusta» en mis fotos de Instagram o de Facebook, y cosas así, de resto ninguna más”

- **Investigador:** “¿alguna vez sentiste miedo de que te dejara o que consiguiera a otra? en fin.

- **Sujeto 1:** “en algunos momentos me daba miedo de que me dejara, que de verdad se fuera y como a quedar sola, aunque a veces prefería eso, pero el miedo me ganaba”

- **Investigador:** ¿Cómo son estas situaciones en las que se presentan los celos?

- **Sujeto 1:** El siempre evita, se hace el bobo, y yo me doy cuenta de las cosas, y me hago la loca también y luego se me pasa, y el cuándo es celoso es cansón, pero lo estamos aprendiendo a manejar, ya no nos descontrolamos tanto como antes.

- **Investigador:** entonces los celos siempre han estado presentes incluso en la relación actual, ¿crees que las relaciones anteriores han sido tóxicas?

- **Sujeto 1:** si, mis relaciones anteriores han sido toxicas e incluso en la actual. En las relaciones anteriores ha habido muchas pelias, muchos celos, pero la diferencia que con las anteriores relaciones yo no convivía con ellos por lo tanto tenía más tiempo a solas, me podía distraer, hay un nivel de compromiso más pequeño, pero en las relaciones en donde las personas ya conviven y todo hay es más seria la cosa ¿sí?, entonces puede llegar a ser más demandante.

- **Investigador:** entonces ¿tú asocias el término toxicidad con el término demandante? Por el nivel de exigencia de cada uno con el otro.

- **Sujeto 1:** exactamente, pero uno crea como expectativas, digamos: sobre que la persona debe ser detallista, atento, cariñoso, entonces ya cuando empieza a convivir con las personas se da cuenta de que esas expectativas fueron solamente imaginarias, porque pues la persona tiende a ser diferente y no quiere decir que sea mala persona, sino que tiene otra personalidad y es ahí cuando empieza a verse la realidad.

- **Investigador:** es la exigencia de que tú tienes que hacer esto porque a mí me gusta o tienes que dejar de hacer esto porque no me gusta, etc.

- **Sujeto 1:** exactamente, ese es un reto.

- **Investigador:** además de las demandas que me mencionas, ¿hay algo más?

- **Sujeto 1:** si, el coqueto, eso ya es parte de él. Entonces hay que aprender a diferenciar cuando es un coqueteo en serio y cuando es un coqueteo no tan serio, que lo hace por molestarme o cosas así. Entonces al principio me daban muchos celos, y peleábamos mucho por eso, pero ya no porque cuando uno va conociendo a la persona pues uno va aprendiendo que es verdad y que no.

- **Investigador:** quisiera preguntarte ¿cuál ha sido el motivo principal por el cual decidiste terminar las relaciones anteriores?

- **Sujeto 1:** precisamente el cansancio emocional, porque digamos yo luchaba y luchaba esperando a que la persona se ajustara un poco a mis expectativas, me quedaba como esperando eso y cuando yo ya me daba cuenta definitivamente que con esa persona yo no podía crear como un proyecto de vida serio, ni nada ¿sí? Entonces yo decía que esto no era lo que yo quería, que era estar con la persona, compartir, pensar en familia, pensar en otras cosas, pues ¿yo que hago comportándome como una niña?

- **Investigador:** gracias por compartirme tu experiencia porque sé que no es fácil, quisiera saber ¿cómo te sientes contigo misma? O ¿Cómo es tu relación contigo mejor dicho?

- **Sujeto 1:** es interesante pero no sé cómo nombrarla, puedo describirte que mi relación conmigo misma ha cambiado mucho, porque he adquirido cosas nuevas como por ejemplo no cuidar solo de mí sino también de otro. Yo soy una persona muy comprometida

en todo lo que hago, porque para mí es un compromiso cuidar de él, obviamente que el me cuida a mí y es muy importante porque cuando los dos necesitamos el cuidado el otro nos lo damos, entonces claro eso me ha generado como un compromiso de estar pendiente también de él, de la casa, ya entran otras cosas que los perritos, etc. Entonces todo esto pues requiere de más energía, más mi trabajo, entonces a veces ya no me provoca hacer tantas cosas, solamente bañarme o no hacer nada más. A veces me descuido y quiero demostrarme que soy capaz de muchas cosas.

- **Investigador:** tienes metas claras por las cuales luchar.
- **Investigador:** ¿crees que la relación que tienes con tu novio afecta la autoestima?
- **Sujeto 1:** sí porque cuando tenemos problemas no me siento motivada ni bonita, pero cuando estamos bien yo me motivo mucho para arreglarme, ponerme bonita, etc. El a veces me motiva a hacer ejercicio. Si he notado que he cambiado en lo vanidosa
- **Investigador:** ¿Crees que tu relación ha hecho que las personas tengan una percepción diferente de ti?
- **Sujeto 1:** sí, claro, ahora las personas tienen una percepción de mí diferente, como negativa, porque a veces se han dado cuenta de los problemas que tengo con él.
- **Investigador:** Dentro de tu círculo social, o dentro de tu vecindario, ¿es común ver este tipo de parejas?
- **Sujeto 1:** “varias amigas, a ellas les cuesta mucho salir de esas relaciones, y vecinas también”.
- **Investigador:** ¿cómo es la relación de tus padres?

- **Investigador:** es una buena relación, pero ha tenido muchos problemas, pero han logrado mantenerse y adaptarse el uno al otro, para mí son una pareja muy ejemplar, en el tema del cuidado mutuo.

- **Investigador:** ¿cuáles aspectos de la relación de tus padres te gustaría tener en tu relación?

- **Sujeto 1:** el amor que se tienen el uno al otro, el respeto, y la incondicionalidad.

- **Investigador:** ¿En la familia de tu novio había maltrato familiar?

- **Sujeto 1,** si claro, bastante, y en la familia mía también, mis papás se pegaban al principio, pero ya después no.

- **Investigador:** ¿la cultura ha influido en tu relación negativamente?

- **Sujeto 1:** si, porque he aprendido de todo el mundo un poco tanto para saber manejar una relación como no.

- **Investigador:** ¿en algún momento has decidido volver con tus parejas o a mantenerte en tu relación actual por tu religión?

- **Sujeto 1:** no

- **Investigador:** dentro de tu familia, ¿hay alguien que pertenezca a una relación de pareja tóxica?

- **Sujeto 1:** “no, que yo sepa dentro de mi familia nadie pertenece a una relación así”.

Investigador: vale, muchas gracias por tu participación.

Sujeto 1: igualmente.

Apéndice D: Entrevista Sujeto 2

Investigador: Jonathan buenas tardes. Mi nombre es Geraldine Mejía, Soy practicante y Psicología la Universidad Antonio Nariño. Agradezco por aceptar y esta entrevista sobre todo para hablar de temas que seguramente no son muy fáciles.

Sujeto 2: Bueno, a ti por invitarme.

Investigador: Me gustaría saber sobre tus relaciones, es decir, ¿si actualmente te encuentras en una relación o como han sido tus relaciones pasadas?

Sujeto 2: actualmente no estoy en una relación, hace poco terminé con una relación que era muy toxica al igual que las anteriores, aunque todas han sido muy distintas.

Investigador: Explícame un poco más esto.

Sujeto 2: en la primera relación la toxicidad estuvo desde el primer día, la desconfianza, celos, inmadurez, todo esto me llenaba de desconfianza, de malos pensamientos. La primera relación duro 8 meses. Yo soy muy entregado sentimentalmente, y cuando ella se fue a vivir a mi casa por cuestiones familiares y fue ahí cuando más se volvió más tóxica.

Investigador: ¿qué era lo que te mantenía en esa relación?

Sujeto 2: porque no sé cómo estar solo, me da miedo estar sin pareja y yo a pesar de eso intenté tener una madurez frente a los problemas, intentado con el diálogo, pero igual yo iba a estar muy resentido, entonces estaba sensible a cualquier cosa, luego eso se transformó en que no podemos pelear porque vamos a convivir, entonces yo pensaba en no humillarla porque vivía conmigo.

Investigador: ¿Cómo eran sus problemas, hubo agresiones físicas?

Sujeto 2: no, era solo discusiones, y pues, por ejemplo, cuando ella no me hablaba a mí me dolía mucho porque yo veía que cuando peleábamos a ella le empezaban a escribir los manes y eso me generaba celos. Pero yo solo alego, no agredo ni les digo malas palabras.

Investigador: ¿Qué tenía en común esta relación con la segunda relación?

Investigador ¿Cómo fue tu tercera relación?

Sujeto 2: es que yo soy menor que ella cuatro años, y cuando yo cumplí los 18 años de una vez me vinculé con ella, le daba detalles, y esta relación se volvió tóxica con el pasar del tiempo. Al año yo no veía posibilidades con esa persona entonces yo me tuve que salir de la empresa para no estar cerca de ella. Después volvimos después de tres años. Yo estaba muy cuidadoso con ella, yo soy una persona muy “montalona” pero con ella no quería ser así para no incomodarla, con ella era muy caballero. Yo ya no salía con mis amigos y dejé de hacerlo por ella, para que no pensara cosas malas mías.

Investigador: ¿Ella te prohibía esto que me comentas?

Sujeto 2: No, para nada, era solo mío.

Investigador: ¿cuándo se empezó a tornar toxica la relación?

Jonathan: Cuando yo empecé a salir con mis amigos, como a retornar con mi vida social, por lo que ella estaba acostumbrada a que yo no saliera, que no hablaba con nadie entonces cuando empecé a hacerlo a ella ya no le gustaba. Yo no le veía nada de malo a salir, ni que ella saliera, pero ella si empezó a ser muy celosa hasta con mis amigos porque eran mala influencia para mí. Pero yo por el sentimiento que tenía hacia ella que era muy fuerte entonces deje de salir de nuevo y a ser juicioso para darle gusto a ella, pero ella si seguía saliendo, seguía siendo ella. Ella empezó a prohibirme muchas cosas. Ella me reclamaba por una exnovia con la que ni siquiera tenía contacto mientras que ella si hablaba mucho con su exnovio.

Investigador: ¿cómo actuabas ante esas prohibiciones, llegaron a agresiones físicas?

Sujeto 2: ella siempre terminaba las cosas, pero yo siempre le rogaba que mejor siguiéramos.

Sujeto 2: ¿qué te prohibía exactamente?

Sujeto 2: “ella por cualquier cosa que yo hiciera que a ella no le gustara, me terminaba, como salir con mis amigos, hablarles a mis exnovias o a otras chicas, vestirme con ropa más elegante de la normal...”

Investigador: ¿qué era lo que te hacía volver a ella?

Sujeto 2: yo creía que era una buena mujer, juiciosa, tiene casa, un buen trabajo, entonces la idealicé a ella como la mujer perfecta, pero además era como un juguete que nunca tuve y por fin la pude tener entonces me dolía soltarla. Antes de estar con ella yo caí en una depresión muy fuerte y a causa de eso tuve un accidente muy grave, pues porque caí en la adicción a fármacos y en algún momento perdí el control y me caí y se me rompieron los dientes. Cuando empecé a salir con ella sentí que me rescato de ese mundo y eso para mí tenía mucho valor, ella me ayudó mucho con sus metas claras, etc. Ella me motivó mucho a seguir adelante. Pero como yo dependía mucho emocionalmente a ella cuando tenía una situación mala volvía a recaer en esas adicciones, a medicarme etc. Yo recurría a los fármacos porque sabía que ella estaría ahí, yo la manipulaba así, y le decía que si terminábamos yo me mataría me haría daño, etc.

Investigador: ¿creías que esta vez sí podría ser mejor?

Sujeto 2: sí, exacto, como que no podía dejar ir a esa mujer perfecta que siempre quise tener y por fin la tendría entonces me dolía soltarla, pero ella fue muy grosera.

Investigador: ¿en qué se diferencia esta relación de la otra?

Sujeto 2: en mi forma de ser, yo era muy posesivo, celoso, pero ya no. Entonces yo ahora soy más consciente de que es bueno y que es malo en una relación de pareja.

Investigador: ¿Cómo tomaron la decisión de alejarse?

Sujeto 2: siempre buscábamos excusas para volver, así sea dinero, o cualquier cosa. Al final volvimos por un dinero que le debía a ella, cuando nos vimos para entregárselo ahí volvimos de nuevo.

Investigador: a nivel familiar ¿quiénes te apoyaban para seguir con ella o quienes te aconsejaban a dejarla?

Sujeto 2: ellos solo opinaban, pero no me ayudan. Al principio cuando yo les conté y vieron el cambio en mí gracias a ella, pero cuando veían que yo recaía entonces la culpabilizaban a ella y le caían mal, pero no me decían que la dejara ni nada.

Investigador: Y, ¿Por parte de tus amigos?

Sujeto 2: ellos sí me aconsejaban que era mejor que me alejara de ella, pero a pesar de eso yo seguía con ella, pero ellos sí me decían que la dejara.

Investigador: ¿Es frecuente en tu círculo de amigos que hagan parte de una relación toxica?

Sujeto 2: bastante, podría decir que todos mis amigos.

Investigador: ¿cómo era la relación de tus padres, ¿cómo se conforma tu familia?

Sujeto 2: mi padre ha sido ausente siempre, mi mamá me mantuvo, pero no me crió, tengo una hermana y ella ha estado mucho conmigo, pero yo a mi mamá la amo y la adoro, pero cada quien, en su cuento, si ella está yo no estoy, casi nunca nos vemos a pesar de que vivimos juntos.

Como es la relación con tu hermana:

Sujeto 2: siento que yo soy la hermana mayor cuando no es así, nos la llevamos bien pero realmente siento que ella no me aporta nada.

Investigador: ¿quiénes de tu familia han hecho o hacen parte de una relación toxica?

sujeto 2: “mi hermana mayor, ella también tiene unas historias terribles que le han pasado con estas relaciones”

Investigador: ¿entonces ellas nunca te aconsejaron que dejaras o que siguieras en una relación?

Sujeto 2: es que, y tuve otra pareja, era una vecina, era una persona maravillosa, fuimos novios y fue la una relación dividida en tres partes, pero ella siempre fue una persona muy entregada, etc, no hubo toxicidad, había confianza total, ahí mi mama y hermana si influyeron mucho, porque les gustaba, pero yo me aburrí, pedí el gusto, y decidí terminar, pero la termine bien porque yo veía que ella era una buena persona entonces decidí no seguir, es decir yo tuve la iniciativa y ella lo tomo muy bien

Investigador: ¿por qué te desprendiste más fácil de ella si era una buena relación no era una relación toxica

Sujeto 2: de ella se me facilitó más porque sentí que ya tenía plenitud con esta persona, mientras que con las otras relaciones que si eran toxicas sentía que no había logrado algo, como que ellas me llenaban menos y siempre quería que ellas me dieran más.

Investigador: ¿exactamente que te fue lo que te ayudó para tomar la decisión de alejarte o cortar con esta relación?

Sujeto 2: lo que pasa es que yo sentía que ella no me aportaba nada, es decir, como que no me ayudaba a salir del mundo en el que estaba, por ejemplo, adicto a fármacos y eso y ella me amaba así tal cual, ella se cataloga como una buena persona y mujer. Mientras que

las otras chicas a mí me aportaban en el sentido en que me ayudaban a salir de ese mundo loco en el que estaba.

Investigador: en la parte cultural, quisiera saber si ¿tú has tenido algún aprendizaje de las demás personas como vecinos, o por parte de la televisión que te haya motivado a continuar con estas relaciones sin importar el daño que te causaba?

Sujeto 2: no, yo creo que ha sido muy mío y por el miedo a estar solo, de hecho, nunca me ha importado que digan los demás, ni a tener un referente de que quiera tener una relación como la de alguien, la verdad no. pero por parte de ellas si querían tener una relación perfecta.

Investigador: ¿y la parte económica?

Sujeto 2: si, eso sí, porque en la tercera relación ella me lo daba todo entonces yo me acostumbre también a que ella me diera todo.

investigador: ¿cómo te sientes ahora solo? física, emocionalmente, económicamente etc.

Sujeto 2: muy bien, ahora me siento mejor solo, pues económicamente no tanto porque en el trabajo no me pagan muy bien, pero en los demás muy bien. no nos hemos buscado, pero me ha gustado estar solo, porque desde los 17 años no he estado solo, aunque a veces me da temor y siento que extraño lo que viví allí, pero trato de entretenerme en otras cosas, mejor.

Investigador: cuando estabas en esas relaciones toxicas, ¿cómo te sentías físicamente?

Sujeto 2: realmente mal, porque siempre pensaba que no era simpático, que no tenía mucho para enamorar a otra persona, entonces me sentía antes de buenas por poder tener a mi lado a alguien como a ellas, porque siempre creí que yo no le gustaría a nadie.

Investigador: ¿pertenece a alguna religión?

Sujeto 2: “no”.

Investigador: muchas gracias por participar en esta entrevista

Sujeto 2: gracias a ti.

Apéndice E: Entrevista Sujeto 3

Investigador: Buenas tardes, John mi nombre es Geraldine mejía soy estudiante de psicología de décimo semestre, el trabajo que estoy haciendo actualmente es para poder optar por un título como psicóloga, el tema principal de mi tesis es sobre las relaciones tóxicas, los factores individuales que hacen que las personas se mantengan entre una relación tóxica, bienvenido al espacio.

Sujeto 3: Muchas gracias.

Investigador: Gracias a usted porque realmente sé que no es fácil destinar el tiempo y destinar el espacio para venir a hablar con una persona desconocida de temas muy íntimos de la persona, principalmente muchas gracias.

Investigador: En primer momento quisiera saber si actualmente está en una relación

Sujeto 3: No, actualmente estoy separado.

Investigador: ¿Hace cuanto está separado?

Sujeto 3: Hace aproximadamente tres meses.

Investigador: No hace mucho.

Sujeto 3: No.

Investigador: Podría contarme por favor como han sido sus relaciones, si quiere hablar de su última relación o si quiere hablarme de alguna relación es especial. Quisiera saber ¿cómo han sido estas relaciones a lo largo del tiempo?

Sujeto 3: Pues la última relación que tuve fue un poco desastrosa por decirlo así, estuve mucho tiempo.

Investigador: Entiendo. Tratando de convivir con una persona que le importaba totalmente ella.

Sujeto 3: Y nunca le importaba la salud mental de la otra persona sino solamente ella y en este caso yo era el perjudicado, ya que yo era el que estaba sintiéndome mal en la relación.

Investigador: Perfecto.

Sujeto 3: Porque realmente ella hacía lo que le daba la gana y yo no podía hacer nada, no podía hacer nada, porque para ella todo era malo.

Investigador: Comprendo.

Sujeto 3: Y pues en mi caso realmente las riendas de la relación las llevaba era ella yo no tenía opinión

Investigador: Perfecto.

Sujeto 3: Ni voz, porque yo a ella le hablaba y me decía “no me jodas la vida, déjame en paz, no quiero escucharte” muchas cosas, en cambio yo a ella tenía que escucharla y hacer las cosas como ella quisiera, ella siempre tenía la razón y si la contradecía se ponía brava y al final yo terminaba psicológicamente maltratado .

Investigador: A ok y ¿cuánto tiempo duró esa relación?

Sujeto 3: Esa relación duró entre seis o siete años.

Sujeto 3: Duró hartoo tiempo la relación , ¿cuándo se comenzó a tornar como de esa forma, como que ya no se entendían mucho, en qué momento se empezó a formar la relación así?

Sujeto 3: Pues la relación comenzó a tener dificultades a los seis años de estar con ella, porque ya la relación tuvo un cambio, que cambió totalmente, no era así.

Investigador: Entiendo.

Sujeto 3: Entonces de repente hubo un cambio, de pronto hubieron errores míos o errores de lado y lado, porque realmente pues si hubo una época donde la relación se empezó a tornar realmente desagradable.

Investigador: Entiendo.

Sujeto 3: Si.

Investigador: Entonces ustedes duraron siete años aproximadamente y a los seis años la relación se comenzó a poner desagradable, que pasó en esos seis años, que dijeron que esto ya no está bien.

Sujeto 3: Pues después de que la relación se empezó a poner así, pues se trató de organizar, se trató de dialogar.

Investigador: Perfecto.

Sujeto 3: Trate de hacer muchas cosas y de todas maneras intentaba darle a entender a ella que la relación estaba mal, que la situación no estaba bien y que yo me estaba sintiendo mal, porque realmente pues yo era el atacado psicológicamente.

Investigador: Okey.

Sujeto 3: Yo era el que estaba siendo afectado.

Investigador: Entiendo.

John: Porqué pues a ella no le importaba yo como me sentía para ella, daba lo mismo, porque ella tenía autoridad como le dije ahorita, muchas cosas, que van a empeorando, porque realmente cada día que pasaba era un tormento, porque yo quería hacer las cosas diferente.

Investigador: Si.

Sujeto 3: Y pues lo que yo le decía, a ella no le importaba nada totalmente, yo era el malo, me hacía creer que yo era el que estaba haciendo las cosas mal, que yo era el que

estaba actuando mal. Porque el objetivo era que yo me sintiera culpable que yo siempre fuera el que hacía todo mal.

Investigador: Entiendo.

Sujeto 3: Una relación muy tóxica, porque yo era el lado opuesto de ella, realmente fue algo que se convierte en maltrato psicológico, hay hasta maltrato verbal, en varios casos llegamos a tener un maltrato verbal por decirlo así.

Investigador: Comprendo.

Investigador: Porque hay veces que yo me guardaba todo, yo no le podía decir nada a ella, porque de una vez todo lo que yo le decía era malo, o ella me decía tú eres el que está haciendo las cosas mal.

Había veces que me guardaba todo lo que me decía ella, cuando yo reventaba yo le decía no me jodas, déjame quieto, y mentalmente aprendí a reaccionar con palabras agresivas y psicológicamente empecé a descuadrarme.

Investigador: Claro, porque es que la situación se empezó a tornar muy violenta, ya no se toleraban entre los dos y pues tu comenzaste a pensar si ella me responde así, pues yo también le voy a responder así y así se iba tornando la situación, quiero saber por ejemplo, cuando empezaron a generarse estos problemas, ¿usted cómo se sentía?

Sujeto 3: Pues como te digo, eso es como que a uno le cambia la forma de ser, ya usted no vuelve a ser la misma persona, cada día que siguen los problemas, pues ya totalmente te vuelves una persona distinta, ya uno no quería llegar a la casa, ya uno no tenía las ganas.

Investigador: Entiendo.

Sujeto 3: Prefería quedarme sentado en un parque, porque yo llegaba y no encontraba ya a mi esposa, encontraba a una persona pegada a el celular.

Investigador: Okey.

Sujeto 3: Y eso le cambia totalmente la vida a uno, cuando uno quiere una relación se siente bien físicamente, también se siente bien mentalmente, pero cuando uno tiene una relación mal, pues uno se siente mal psicológicamente y físicamente.

Investigador : Comprendo.

Sujeto 3: Física y psicológicamente.

Investigador: Claro, entonces usted cree que su autoestima bajo, usted cree, que usted ya no se sentía en esa relación bonita, que todo era agradable, que empezaron los problemas que usted empezó a sentirse mal con usted mismo.

Sujeto 3: Sí llegué a sentirme culpable, llegue a pensar que hice mal, que estoy haciendo mal, empecé a echarme culpas porque yo realmente sentía, que era yo el que la estaba embarrando, porque como le dije ahora, el objetivo de ella era hacerme sentir mal, que yo era el que la estaba haciendo sentir mal a ella.

Investigador: ¿Como solucionaban los problemas en ese entonces?.

John: No tienen solución los problemas, porque cada vez eran más grandes, yo no tenía diálogos con ella, porque como le digo, no encontraba las palabras ni la persona que dijera: bueno siéntese, vamos a hablar, al contrario yo le decía venga sentémonos a hablar, como arreglamos esta relación, que hacemos, que cambios hay que hacer.

Investigador: Claro.

Sujeto 3: Y ella me decía que no había que hacer cambios, que era yo el que estaba raro y pues que todo era yo y así pasó el tiempo.

Investigador: Okey.

Sujeto 3: Pues como le digo, ahí no había solución de nada, porque nunca tuvimos un diálogo, después de que la relación se empezó a dañar, yo creo que éramos dos enemigos

viviendo juntos, porque dormíamos en la misma cama y no nos tocábamos ni ella a mí ni yo a ella, me ignoro.

Investigador: Entiendo.

Sujeto 3: Ella llegó al punto de que yo le pedía un vaso de agua y ella no me lo pasaba, ella mandaba a alguien a que me lo pasara.

Investigador: O sea, que ella lo empezó a ignorar completamente.

Sujeto 3: Me llegué a sentir culpable de verdad, yo creía que estaba haciendo algo mal, yo empecé a bajar la moral, en el trabajo empecé con problemas de agresiones, de depresión, en medio de todo, había personas que me preguntaban “¿qué te pasa?”. Y yo no tenía cómo responder, yo les decía, “dolor de cabeza”. Y es decir, yo intentaba apagar el fuego con un galón de agua, sabiendo que no era capaz.

Investigador: ¿Ustedes llegaron a los golpes o a las agresiones físicas?

Sujeto 3: No hasta ese punto no llegamos, hubo una vez, donde intentó agredirme físicamente, pero yo le dije, no me vayas a pegar, porque ahí si pasa de todo.

Investigador: Entonces, ¿esta situación duró año y medio?

Sujeto 3: Sí más o menos.

Investigador: Me gustaría saber, antes de ese año y medio, ¿la relación era muy diferente?

sujeto 3: Si, yo tenía una persona que me escuchaba totalmente, y hacíamos todo juntos, comprobamos ropa de la misma marca, nos vestimos iguales, nos íbamos a un parque de diversiones, o a cine y todo era chévere, era una relación formal, seria.

Investigador: Entonces, ¿qué fue lo que dañó esa relación?

Sujeto 3: ¿Le respondo que fue lo que dañó nuestra relación?

Investigador: Si.

sujeto 3: Lo que dañó nuestra relación, fueron dos cosas: la tecnología y ella.

Investigador: Okey

Sujeto 3: Si esas fueron las dos cosas que acabaron nuestra relación, porque ella comenzó, que las redes sociales y todo eso y cuando menos me di cuenta, que no, que ya no soltaba ese celular ni diez minutos y si se lo quitaba de la manos, ya brava, preocupada, de ahí para arriba comenzó a dañarse todo.

Investigador: Bueno, digamos que esa relación se dañó hace año y medio, mi pregunta es ¿qué lo motivaba a usted para seguir todo ese año y medio con esa persona?

sujeto 3: Ahí está el punto, yo tenía dos opciones, para mi eran dos esperanzas que tenía. Lo que dañó nuestra relación, fueron dos cosas: la tecnología y ella.

Investigador: ¿usted que esperanzas tenía de esa relación?

Sujeto 3: La primera era que ella de pronto iba a cambiar.

Investigador: Okey.

Sujeto 3: La segunda era, que me daba tristeza, dolor y angustia retirarme de mis hijas.

Investigador: Entiendo.

Sujeto 3: Mis hijas eran mi motor, mi motivación, yo a ellas incluso les llegue a decir “amores yo me voy a separar de su mamá”, entonces ellas me decían “papi no, arreglen las cosas, nosotros no queremos padres separados “.

Investigador: Okey.

Sujeto 3: Ellas eran mi motivo, yo decía “voy a luchar otra vez y voy a arreglar las cosas”. Intenté arreglar las cosas, para mí no era fácil, hay gente que dice que un hijo no amarra a nadie, pero es difícil desprenderse de un hijo.

Investigador: Claro, es difícil, porque hay un amor por una persona que está deteriorada, pero por otro lado hay un amor verdadero como el de las hijas, bueno y ¿cómo se ha sentido, se ha sentido mejor o estaba mejor con ella?

Sujeto 3: La verdad yo me siento mejor solo, porque esto ya está perdido, aca ya no hay nada que recoger, ya no hay nada que arreglar, voy a tomar la decisión por mis hijas porque ellas se están afectando, porque prefiero que se afecten una semana, quince días, un mes, a que se afecten toda la vida.

Investigador: Claro.

Sujeto 3: Emocionalmente, el único afectado no era yo, eran mis hijas afectadas también y mire que la niña, cuando estábamos en la relación mal, ella también cambió, ella no escribía y ahora ella va super, incluso la profesora me dijo que la niña cambió desde que sus problemas acabaron.

Investigador : Claro, porque la niñas estaban absorbiendo todo lo que había en casa, información que no era adecuada para ellas.

Sujeto 3: Claro.

Investigador: Entonces, eso también perjudicaba en el ámbito emocional, eso era algo que ellas no tienen por qué recibir, no es apto para la edad y por lo tanto no pueden evolucionar como debe ser.

También quisiera saber, ¿cómo eran sus otras relaciones en el ámbito de si eran parecidas a la última?

Sujeto 3: No pues en mi vida solo dos, antes de ella también tuve otra pareja, también tuve dificultades, pero ella si no era por esa vaina que tenía riñas conmigo, por eso, ni porque ella me quería manipular ni nada de eso, ni porque yo fuera agresivo con ella, ni porque yo fuera grosero con ella, ella tenía un problema de género, o sea, desagradable digámoslo así.

Investigador: ¿por qué?

Sujeto 3: Porque ella por ejemplo decía “yo soy mujer, entonces puedo hacer con usted lo que se me da la gana, ella tenía un pensamiento muy feminista”

Investigador: ¿Cuántos años tenía ella?

Sujeto 3: Ella tenía 25 y yo tenía 26.

Investigador : ¿Cuánto duró esa relación aproximadamente?

Sujeto 3: Duró menos tiempo, diez meses creo.

Investigador: Pues a diferencia de la otra esta fue más corta.

Sujeto 3: Si

Investigador: ¿En qué se parecen estas dos relaciones?

Sujeto 3: En nada, porque en esta ella pensaba muy feminista, ella si me llego a agredir físicamente.

Investigador: ¿En qué lo afectó cuando ella lo agredió físicamente?

Pongámosle a esta relación un año, ¿al cuánto tiempo se empezó a presentar los golpes la incomprensión?

Sujeto 3: Pues la verdad, la agresión fue bajo el estado de embriaguez, ella me dijo “te voy a pegar” y se me tiró, entonces esto llegó a pasar y nos separamos.

Investigador: Okey.

Sujeto 3: Y después ella me buscó, me dijo que se había pasado de copas y volví con ella, teníamos un mes largo de estar todo bien, la otra fue por alimentos.

Investigador: Comprendo.

Sujeto 3: Ella quería comprar un alimento muy costoso, entonces yo le dije “amor para qué vamos a comprar eso tan caro”, la plata la teníamos, pero yo le dije que eso para qué y ella me dijo “o sea, es que yo cuando quiero algo yo lo consigo” y bueno yo cedí y se lo fui a conseguir entonces yo fui se lo di y me lo tiro encima.

Investigador: Pero esa fue una actitud extraña.

Sujeto 3: Si, o sea, eso fue raro y pues ella tiene un temperamento duro y ella me decía “tú

no puedes hacer nada o si no te demandó” y pues yo a ella nunca la llegue a agredir físicamente, a pesar de que ella sí lo hizo, de pronto sí verbalmente, porque ese estrés que llevaba y pues se me salieron palabras que no debí decir.

Investigador: Claro, quisiera saber el tema de los celos, ¿ella lo celaba a usted la celaba a ella?

Sujeto 3: Sí he tenido celos, si he tenido momentos y pues yo si le decía, porque ella tenía muchas confianzas y pues me parecía una falta de respeto que yo llevaba a algún amigo y ya le daba el número y al otro día ya estaba hablando con él.

Investigador: ¿Y en todas las relaciones se presentó este tipo de casos?

Sujeto 3: No en todas, solo en la que te estoy comentando porque en esta última, no llegue a sentir , porque hay personas que se saben dar su lugar y hay personas que sí saben valorar a otras personas. Si llegue a tener celos con esta pareja, en cambio con mi última pareja, si ella me tenía celos, me hacía shows de celos y todo.

Investigador: Cuando ella le reclamaba, ¿cómo eran esos reclamos?

Sujeto 3: De ser un reclamo, se transformaba en un insulto verbal, porque ella me estaba haciendo sentir mal en todo, ella me decía “hay vallase para tal lado” y pues me ponía a pensar, porque eran personas que pues no iban al caso y pues decía que yo tenía algo con esa persona.

Investigador: ¿Y ella en algún momento le llegó a revisar el celular, a ver quién le llama o quien le escribe?

John: Sí claro, ella, yo soltaba mi celular y ella tenía clave de todo y ella tenía que ver todo y pues ella quería ver todas mis redes.

Investigador: ¿Ella en algún momento, le llegó a quitar amigos del Facebook o le decía que quien es ella?

Sujeto 3: Claro, ella llegó al punto de hacerse pasar por mí, trataba mal a las personas, ella enviaba cosas, mensajes etc.

Investigador: ¿Ella en algún momento le dijo “a mí no me gusta que se vista así, cambie su forma de pensar”?

Sujeto 3: Si, en varias ocasiones, ella me llegó a decir que me cambiara la ropa, por ejemplo, a mí me gustan los jeans entubados pero no tan pegados al cuerpo, entonces ella me quería cambiar la forma de vestir.

Investigador: ¿Y usted en algún momento llegó a cambiar su forma de vestir por ella ?

Sujeto 3: No, siempre mi ropa la compraba a mi gusto.

Investigador: Bueno, digamos que, hasta el momento, solo hemos hablado de relaciones que no han sido tan fáciles en el momento.

Sujeto 3: Si

Investigador: Pero pues, esta una chica que busca es de decir, “es que yo soy mujer yo mando y yo estoy protegida por la ley y usted hace lo que yo diga, porque si no tiene problemas”.

Investigador ¿Usted considera que la relación fue tóxica?

Sujeto 3: Si.

Investigador: Ella en algún momento, ¿le llegaba a decir que música escuchar, con quien salir?

Sujeto 3: Sí porque, llega un momento donde ya no es fácil y no era el modo de decirle a la persona que nos guste con esa persona, llegó a un extremo que ya no comía lo que a uno le gusta.

Investigador: Entonces por lo que veo en esa relación le tocaba cambiar algunas cosas.

Sujeto 3: Si, en realidad sí muchas cosas, una relación que pues si era tóxica muy tóxica.

Investigador: Digamos en la primera, no en la última, ¿qué era lo que lo detenía a irse?

Sujeto 3: No sé, que me pasaba de verdad, uno como ser humano hay veces se apega tanto a una persona que hay veces que uno dice “tengo miedo a perderla” esa era mi realidad, era que tenía miedo a perderla, me sentía vulnerable, sentía que no era suficiente.

Investigador: O sea, en esa primera relación usted tenía miedo a que lo abandonara.

Sujeto 3: Exactamente.

Investigador: Usted tenía miedo de perderla.

Sujeto 3: Si.

Investigador: O sea eso mismo pasó con la segunda relación.

Sujeto 3: Si, en este caso sí.

Investigador: en este caso la forma de aguantar era diferente

Sujeto 3: Sí, porque yo ya venía de una relación de mucho más atrás, yo pensaba, pues a mí ya me pasó esto, yo pensaba que ya me iban a hacer falta dos hijas, la verdad no es fácil.

Investigador: Si, era muy diferente porque había dos niñas.

Sujeto 3: Pues sí, había temor de los dos lados, porque si me ponía a pensar, yo decía “si ella se va, también me va a doler”, porque yo a ella la quería hartito, “pero si yo me quedo con esta relación, me quedo sufriendo acá, porque no soy solo yo”, me sentía maltratado psicológicamente, pero también a la misma vez, yo decía “mis hijas también están sufriendo psicológicamente y también están mal, son hijas que van a crecer sin mí y me llenaba de todo”.

Investigador. Pues claro, todavía existía ese temor de que “ay, si me deja que vaya a ser solo, hay es que las niñas.”

Sujeto 3: Sí claro, a mí todo eso me ponía a pensar.

Investigador: Estas dos experiencias que son muy buenas, lo ponen a pensar, ¿cuándo

usted se va a dar una oportunidad con alguien?

Sujeto 3: La verdad sí, me da miedo, porque si en este momento estoy mal, la persona me tendría que demostrar que puedo encontrar estabilidad emocional con ella.

Investigador: Cuénteme un poco sobre cómo eran tus papás, ¿se separaron, cuanto tiempo duraron?

Sujeto 3: Mis papás tienen 42 años juntos.

Investigador: ¿Siguen viviendo juntos?

Sujeto 3: Si, mis papas para estas fechas siguen estando juntos.

Investigador: ¿Cómo es la relación en general, es decir, ¿cómo es su trato, como solucionan sus problemas?

Sujeto 3: Cuando yo viví con ellos, cuando ellos tienen algún problema dicen vamos a charlar, que está pasando, que pasó, ellos se toman su tiempo para hablar las cosas.

Investigador: Ellos no solucionan las cosas con golpes ni con agresiones.

Sujeto 3: Yo nunca los he visto pelear ni nada.

Investigador Usted cree que aprendió algo de ellos.

Sujeto 3: No, porque si yo hubiera aprendido algo de ellos, no hubiera caído en ninguno de esos errores.

Investigador ¿Qué aspectos de la relación de sus papás, le gustaría tener en las relaciones en pareja?

Sujeto 3: En todos los aspectos, mi mamá siempre está con él, mi papá también la acompaña.

Investigador ¿Cuánto tiempo estuvo usted con ellos?

Sujeto 3: Hasta los 13 años.

Investigador: ¿Desde los trece años quien lo cuida?

Sujeto 3: Yo me cuidé solo, empecé a trabajar.

Investigador: Quisiera saber, por ejemplo, dentro de su círculo de amigos, si se presenta este tipo de relaciones tóxicas.

Sujeto 3: Casi de mi vida personal no hablo, yo tengo gente conocida, pero soy una persona temerosa de tener amigos así de confianza.

Investigador: Bueno, de las personas que usted conoce, que dice que no son amigos, pero si conocidos, ¿cree que se presentan este tipo de relaciones tóxicas?

Sujeto 3: Yo si tengo un conocido que vivió en la misma casa que yo, y tiene un problema de celos en la casa y ahí sigue

Investigador: ¿Y dentro de su familia?

Sujeto 3: Si, también, mis hermanas y hermanos, algunos tíos, primos, eso hay de todo.

Investigador: Claro ahí siguen, hay un porqué, pero hay algo que siempre lo mantiene ahí. Entonces usted cree que estas relaciones son normales.

Sujeto 3: Claro que no, porque eso acaba físicamente, moralmente y psicológicamente, eso es un daño para la persona, tanto como para quien lo vive, como para la persona que lo rodea.

Investigador: En algún momento, algún familiar o amigo le dijo que dejara esa relación que no le servía para nada y es mejor que deje las cosas así porque no están funcionando.

Investigador: ¿Recibió algún tipo de consejo por parte de alguien?

Sujeto 3: Si, por parte de un familiar, "¿por qué no te retiras, porque no te retiras en vez de cambiar, se está poniendo más agresiva contigo, porque no tomas la decisión de una vez?"

Investigador: Y por otro lado hubo familia, amigos que le dijeran que tiene que

mantenerse ahí?

Sujeto 3: Si, también me pasó, pero ella me decía, “toca que se aguante, vea que esas niñas están muy chiquitas no deje a esas niñas abandonadas”.

Investigador: Claro, eso como por lado y lado y uno bajo presión.

Sujeto 3: Exacto, uno piensa.

Investigador: Sin embargo, usted en la última relación se quedaba por las niñas.

Sujeto 3: Sí claro.

Investigador: Usted, ¿cómo se siente físicamente?

Sujeto 3: Yo me siento muy bien, yo con ellas a veces no dormía por el tema.

Investigador: ¿Cómo reacciona usted frente a una infidelidad?

Sujeto 3: La verdad no sé, de pronto con calma.

Investigador: ¿Usted pertenece a alguna religión?

Sujeto 3: Sí a la católica

Investigador: ¿Y usted cree que por respeto a Dios o algo así, usted decía “es que yo me tengo que mantener ahí en esta relación, porque la biblia dice o porque Dios dice” o casi nunca pensó en eso?

Sujeto 3: No, yo nunca he relacionado eso, porque la biblia dice muchas cosas que ninguno cumplimos.

Investigador: O sea, eso no influyó mucho en su relación.

Sujeto 3: Yo si tengo mis creencias y pues yo sí creo en Dios, pero no lo influyo.

Investigador: ¿Usted cómo se imagina su próxima pareja?

Sujeto 3: Yo me la imagino tranquila, que me apoyara, que me dará estabilidad emocional, que quisiera luchar conmigo, que en sus planes me encuentre yo.

Investigador: ¿Que cree que piensan los demás de usted?

Sujeto 3: La verdad no sé, sé que hay gente que me aprecia y hay otras que no me ven así.

Investigador: Cuando las cosas no le salen como usted quiere, ¿qué piensa?

Sujeto 3: Pues para mí la verdad, yo ya tuve un golpe, por eso mismo y me sentí mal.

Investigador: ¿De uno a diez cuánto daño le hizo esa última relación?

Sujeto 3: Entre 9 y 10.

Investigador: Cuando usted terminó esa relación, ¿ analizó la situación, pensó “me siento bien o me siento desagradable”?

Sujeto 3: Yo me sentí aliviado, pero mi ex pareja en varias ocasiones ya separados, me lanzaba comentarios, como ay estas barbado, ay te vez feo, hay que feo estas desde que te separaste de mí.

Investigador: O sea ella trataba de arruinar su autoestima, como fuera.

Sujeto 3: Sí, la verdad ella siempre trato de dañarme mentalmente.

Investigador: ¿Y Dentro de sus hermanos, tíos, primos o también las mujeres han pertenecido a una relación tóxica?

Sujeto 3: Si, yo tengo una hermana que también pasó por esto, que hasta la celaba su pareja conmigo, que no podía irme a visitar.

Investigador: ¿Por qué cree que su última pareja era así?.

Sujeto 3: Yo digo que eso viene desde la casa, porque la mamá se tuvo que separar del papá por agresiones físicas y verbales y ella se crio en ese ambiente.

Investigador: O sea, usted cree que ella aprendió de ahí.

Sujeto 3: Sí, porque el papá de ella tiene una forma de decir que en la relación hay alguien que manda.

Investigador: ¿Qué le mantenía en esta relación?

Sujeto 3: Mis hijas, yo siempre pensaba en mis niñas, que se me fueran lejos, que se agrandaran los problemas con ella y me las quitara.

Investigador: ¿En algún momento, usted escuchó alguna canción que le haya vuelto a volver a la relación?

Sujeto 3: No, la verdad no, pero, al contrario.

Investigador: Listo, gracias por hablar de estos temas que no son fáciles de hablar y por colaborar con este proyecto, te agradezco por expresar tus historias en esta entrevista.

Sujeto 3: Vale, gracias a ti por escucharme

Investigador: Listo gracias, te cuidas.

Apéndice F: Entrevista Sujeto 4

Investigador: Bueno muy buenas tardes, mi nombre es Geraldine Mejía soy estudiante de psicología de la universidad Antonio Nariño, agradecerte en primer lugar por el espacio, por aceptar una entrevista con fines académicos, la cual tiene como objetivo identificar cuáles han sido esos mantenedores individuales, que en tu caso han hecho que tu hayas mantenido tus relaciones digámoslo entre comillas tóxicas, bueno buenas tardes.

Sujeto 4: Buenas tardes.

Investigador: En primer lugar, me gustaría saber si actualmente tienes una relación.

Sujeto 4: No tengo ninguna relación, llevo soltera 2 años y medio.

Investigador: Cuántas relaciones has tenido a lo largo de tu vida.

Sujeto 4: Relaciones estables solo una.

Investigador: Pero has tenido noviazgos, o a ¿qué le llamas estable?

Sujeto 4: He salido con personas, pero un noviazgo formal, pero uno donde haya llevado a la persona a mi casa solamente una.

Investigador: Es decir, ha habido relaciones en que no ha sido tan seria la cosa.

Sujeto 4: Noviazgos formales solo uno, de resto he salido con chicos, pero nada estable ni formal, no se ha entablado ninguna relación, solo por conocer.

Investigador: Que supongo fue la última

Sujeto 4: La del papa de mi bebe.

Investigador: ¿Cómo era la relación con él?

Sujeto 4: la relación con él fue como cualquier otra relación, que comenzó con una persona con la que compartes gustos similares, nos caímos muy bien y salimos.

Investigador: Eso cuanto duro, es decir, primero fueron amigos, ¿ese tiempo cuánto fue?

Sujeto 4: Unos 3 meses después decidimos ser novios y duramos 2 años dentro de eso, el embarazo y el nacimiento del bebe.

Investigador: Ósea dentro de esos años, uno fue embarazo y algo de crianza.

Sujeto 4: Uju si, dos años y medio.

Investigador: En ese tiempo vivieron juntos.

Sujeto 4: Convivimos durante año y medio. Y de ahí, cómo fue la relación, como se tornó inicialmente, fue algo muy apresurado, fue experiencia apresurada, la decisión la tomamos no porque quisiéramos sino porque yo fui a su casa y eso conlleva a que estuviéramos juntos, en casa de mis abuelos, donde pagamos alquiler, pero fue a causa de un problema familiar de él, fue por la circunstancia.

Investigador: Fue por una cosa mayor que lo hizo unir más, sin embargo, ustedes piensan que fue muy prematuro, muy rápido porque estaban en un momento de noviazgo.

Sujeto 4: Exacto ninguno de los dos lo había vivido y cuando convivimos juntos nos dimos cuenta de lo muy jóvenes.

Investigador: Se dieron cuenta ya cuando vivían.

Sujeto 4: Ahí nos dimos cuenta de que no nos llevábamos tan bien

Investigador: Y que la cosa era enserio y no era tan fácil y más cuando viene un bebe o aún más complicado cuando nace, crees que esas cosas fueron dos puntos que pueden favorecer o no, uno que se vieron obligados y dos el nacimiento que es muy complicado, ya que son papás primerizos, crees que estas dos cosas se sumaron para dar problemas entre ustedes.

Sujeto 4: los problemas de nosotros fueron desde el comienzo que vivimos juntos, mucho antes del bebe.

Investigador: ¿Por qué?

Sujeto 4: Porque ambos tenemos manera de pensar muy distintas, yo soy muy centrada, que sabe lo que quiere y lo que no y él estaba en su punto de vivir fiestas y amigos y cuando vivimos la responsabilidad de un hogar, no es tener mucha libertad él quería mucho esto y era delicado, más conviviendo con mi familia era difícil sobrellevar esto, donde él era muy distinto, donde él quería la juerga y yo quería ser responsable de la familia y todo fue desde un comienzo.

Investigador: Diferencia de pensamiento y que los dos han tenido experiencias distintas, en tu casa tú dices yo soy más responsable y centrada, que yo estoy en casa de mi familia y tengo que respetar y sentías que el de alguna manera también tenía que respetar, además de que tenían pensamientos y acciones muy distintas, desde ahí empezaron los problemas, ¿cuántos años tenía él?

Sujeto 4: Yo tengo 25 y el 24 en ese tiempo el 22 y yo también.

Investigador: Claro eran súper jóvenes, pero a pesar de eso, eras tú más centrada.

Sujeto 4: Sí siempre quise ser más centrada y una persona que no era así, era más complicado para mí.

Investigador: ¿Claro y más que si era la primera pareja, ¿cómo eran esos reclamos la comunicación entre ustedes?

Sujeto 4: Por mi parte he sido muy tranquila y trataba de hablar, yo le decía “evita llegar tan tomado”, que respetara la casa, evitará los problemas que, si seguía así, lo mejor era que se fuera o que pensara bien si de verdad quería seguir ahí, pero siempre hablando, pero con él no se podía hablar porque le importa más la opinión de él y ya.

Investigador: ¿El cómo se portaba con estos reclamos como reaccionaba?

Sujeto 4: Era “que fastidio, no me moleste, yo veré que hago y ahí discutimos”

Investigador: Eso antes del embarazo.

Sujeto 4: Antes sí. Se tornó agresivo en ese tiempo.

Con las palabras era impulsivo decía cosas que no debía y hacía como si nada, era agresivo con las palabras.

Investigador Sobre todo palabras no había agresión.

Sujeto 4: Mm no solo palabras.

Investigador ¿Hubo problemas con tu familia?

Sujeto 4: Si antes del embarazo, nos tuvimos que mudar porque un día llegó ebrio y discutimos y mi hermana se metió y forcejearon, ella lo intentó sacar de la casa, entonces hubo una discusión, eso llevó a que mis abuelos dijeran que lo mejor era que nos fuéramos a otro lugar, porque a pesar del problema yo le dije que no siguiéramos juntos, pero él decía que iba a cambiar y pedía perdón así que yo acepté irnos a otro lugar.

Investigador: Y adonde se mudaron estamos hablando cuando todavía no quedabas en embarazo.

Sujeto 4: Nos mudamos a un barrio de ahí de unos familiares entre mis abuelos y los papás del él.

Investigador: Estaban muy cerca.

Sujeto 4: Si

Investigador: Entonces llegó el embarazo.

Sujeto 4: Para este lugar tubo un accidente porque el patina y se partió un pie, estaba incapacitado, entonces para ese tiempo yo trabajaba, me comencé a sentir extraña porque empezó a darme mucha gastritis.

Investigador: Uju

Sujeto 4: El hospital dijo que era gastritis, pero después nos dimos cuenta de que era embarazo y eso fue al mes y él bebe ya tenía dos meses.

Investigador: Ok cuando sucedió el problema ya tenía un mes.

Y todo estaba encima supongo fue complicado

Sujeto 4: Me sentí extraña, pero soy muy tranquila, tome la decisión de no seguir trabajando y los padres de él, nos apoyaron económicamente, porque él estaba incapacitado un mes por la lesión.

Investigador: Entonces con los gastos como hacían.

Sujeto 4: Lo suplían los padres y yo en ocasiones, él a veces.

Investigador: Hubo un mes que estuvieron como más estrechos, porque el en casa y tú también, ¿cómo era la relación ahí?

Sujeto 4: Cuando él estuvo con incapacidad él estuvo en casa yo me la pasaba con mis abuelos, porque era mi primer embarazo, todos estaban muy contentos y fue muy especial porque cada uno tenía su vida, empezamos a compartir con mi familia algo que no

hacia hace mucho tiempo, casi no compartí con él, porque él estaba con sus amigos, nos veíamos en la noche veíamos televisión, pero todo muy bien.

Investigador: No hubo mucho tiempo que compartir por lo que no hubo mucho que discutir, ¿qué te decía tu familia?

Sujeto 4: Al comienzo hubo actitudes de él que no le gustaron a mi familia, cosas simples, pero que no estaban bien, como que no fuera tan.

Investigador: Prepotente.

Sujeto 4: No, que no fuera tan atento, no quería hacer nada, no aportar nada, como levantar los platos, mi familia sentía que no era una persona servicial.

Investigador: Como que no te servirá mucho

Sujeto 4: Que era una persona que era inservible

Investigador: Te decían, ¿porque no se separa mejor?"

Sujeto 4: Desde un comienzo, me pedían que me alejara de él, por qué no era positiva para mí, lo note como a los dos meses, pero uno no piensa en una relación tan rápido, era mi primer noviazgo y pensé que podía funcionar y tiene uno a forzar esas relaciones.

Investigador: Como que uno mantiene la esperanza de que puede llegar a ser diferente esa bonita ilusión, uno pueda durar para mucho tiempo.

Sujeto 4: Si.

Investigador: Me gustaría saber sobre la familia de él, ¿cómo es la familia de él, es muy unida?,

Sujeto 4: Es como un ejemplo de hogar, son humildes respetuosas centrados y el en cuanto a la crianza, ha tenido padres que trabajaban y no estuvieron en la crianza lo criaba la abuela. pero son personas respetuosas, cuando pudieron lo apoyaron, le pagaron

universidad y todo lo que necesitaba, prácticamente lo mantenían, él trabaja, pero era para sus gustos personales, su ropa, sus cosas, porque sus padres no le exigieron nada.

Investigador: Pero en sí uno puede ver una familia con valores.

Sujeto 4: De muchos valores.

Investigador: Fue siempre papá y mamá digamos que siguen juntos.

Sujeto 4: Si, el hermano y ellos dos, ella vive con el esposo y los papás, al ser el único hijo, el menor, lo apoyaron en lo que más podían.

Investigador: Nunca se vio que haya habido conflictos.

Sujeto 4: No, de hecho, los conflictos familiares han sido a causa de Johan.

Investigador: A ok se han dado por él, crees que esa relación podría decirse tóxica.

Sujeto 4: Sí.

Investigador: ¿Por qué?

Sujeto 4: Porque es manipulador y quiere que las personas hagan lo que él quiere y que puede llegar a ser agresivo.

Investigador: Puede llegar a tornarse violento y crees que fue una relación tóxica, pero además de eso, ¿tú cómo te sentías mientras estabas conformando esta relación?

Sujeto 4: Yo siento que me sentía, como había una parte de mí que sentía que era normal ya que era mi primera relación y pensé que todo esto era normal y llegó un punto en que no lo quise, meforcé a estar con él porque era mi primer novio y me sentí forzada, no por parte de él sino por mí, que de pronto la relación funcionara me sentí forzada y luego sentí que de pronto, él quería cambiarme mi personalidad, mis gustos, lo que me hace sentir inconforme y vi que era manipulador.

Investigador: ¿Cómo te quería cambiar a ti?

Sujeto 4: Mi manera de vestir, porque he sido extrovertida, mi forma de actuar en redes sociales, soy como muy social, no me gusta salir beber, cuando el me invitaba, yo no aceptaba y él se enojaba, porque decía que a mí no me gustaba nada, siempre quería que yo fuera como del él.

Investigador: ¿Y esto puede ser por celos? Como “présteme el celular o porque habla con tal”.

Sujeto 4: No nunca se dio, fue más por fotos, pero nunca hubo un problema por eso.

Investigador: Me gustaría saber digamos, que tú dices él era un poco tóxico, porque quería cambiar tu forma de vestir y de actuar como reaccionabas ante eso.

Sujeto 4: Yo le decía que no lo iba a hacer, que, si no le gustaba algo de mí, que podría conseguirse otra persona.

Investigador: Digamos que esto se mantuvo mientras vivían, ¿físicamente cómo te sentías?

Sujeto 4: Bien.

Investigador: Tú no eres casi de salir a tomar, de rumba, por lo tanto, él tampoco tuvo la oportunidad de decirte no salgas, que no me gusta.

Sujeto 4: No porque yo nunca salía.

Investigador: Ok que paso después, como saliste de ahí.

Sujeto 4: Para salir de ahí, una parte de mí decía que me quería ir de ahí, antes del embarazo me sentía incómoda, como a los 3 meses, pero como era mi primera relación me quedé y la decisión de irme fue por su comportamiento, luego del nacimiento del bebe.

Investigador: ¿Por qué?

Sujeto 4: Porque el siguió siendo la misma persona, que le gustaba beber, poner por prioridad sus amigos y eso y no se preocupó por el niño, los primeros meses si estuvo en el hospital, pero luego siguió igual así que me di cuenta de que no tenía interés.

Investigador: Ahí cambió la cosa.

Sujeto 4: Ahí decidí que no era buena persona, me engañé para estar con mi primer noviazgo, lo quería vivir y lo viví con él, a pesar del nacimiento del bebé, él siguió siendo irresponsable, inmaduro y yo no lo quería por cosas muy banales como la fiesta y tomó por prioridad otras cosas, en vez de su hijo y ahí decidí que no quería seguir con él.

Investigador: Claro te cansaste abriste los ojos, otra vez sentías desde un inicio que la cosa no iba bien, dijiste no aquí algo no, pero hay algo que me tiene atada, podrías decirme que era, es algo, tú me dices que tenías la esperanza de que el cambiara, pero además de eso, piensas que había una presión de otro lado.

Sujeto 4: No, sino que yo misma apoye esa situación, él nunca me forzó a nada, como que yo tenía que estar con él no, si yo hubiera decidido irme, él hubiera aceptado, pero siento que lo que me mantenía, era porque era mi primera relación y que él se ganó muchas cosas al conquistarme y pensé que podía funcionar.

Investigador: Crees que ese algo que te mantenía, tú me dices que era el deseo de conservar la primera relación, crees que esto te afecto para luego tomar la decisión de conseguir otras parejas.

Sujeto 4: Si.

Investigador: Es decir sientes como un temor.

Sujeto 4: Siento que me cambió el pensamiento de forma positiva, para no repetir esto y desde un inicio a no aceptar y soy alguien que no cree en las relaciones formales.

Investigador: O sea, más que te haya servido la experiencia, te sirvió, es que aprendiste de esa experiencia.

Sujeto 4: Totalmente.

Investigador: Pero aun así no sientes un miedo de volver a empezar con alguien, porque tú dices ya sé que no debo aceptar para que funcione.

Sujeto 4: Aparte he pensado en que no me siento muy bien con las relaciones monógamas, así que creo que las relaciones abiertas son más para mí.

Investigador: Te has ubicado más en no esa idea de que la pareja ideal está en hombre y mujer

Sujeto 4: Pero desde una perspectiva abierta.

Investigador: Somos libres, todos hacemos lo que queremos. Quisiera saber de uno a 10 que tanto daño te hizo la relación.

Sujeto 4: Un 7.

Investigador: Te afectó la autoestima.

Sujeto 4: Me hizo más fuerte, nunca he sufrido de baja autoestima, me hizo más fuerte en pensar más en mí, que, en otros, más por mí que por alguien externo

Investigador: Nunca tuviste temor de que él se fuera.

Sujeto 4: No. creo que me alegré de que todo termino.

Investigador: ¿Cómo reaccionó cuando le dijiste ya no más?

Sujeto 4: Fue curioso porque ambos lo hablamos y fue rápido, una semana o dos, donde no soportamos la opinión del otro, nos cogimos fastidio, no quisimos estar juntos, él me dijo tenemos que hablar y yo le dije no tenemos nada de qué hablar, ¿tu dime si me quedo o me voy?, todo fue muy rápido, no hablamos las razones, simplemente no dijimos mucho y nos separamos.

Investigador: Eso fue super fácil.

Sujeto 4: Si

Investigador: Con tus amigos, tú eres como de un círculo cerrado de amigos, pero te llegaron a decir “deje la relación, o tienes que seguir ahí por el niño o por la economía o porque las parejas tienen que seguir”.

Sujeto 4: Creo que no hubo una conversación, todos me decían que me fuera de ahí, más de que me quedara.

Investigador: No hubo nadie como las personas mayores, que son las que tienen este tipo de pensamiento, digamos “te tienes que dar ahí tienes que aceptar al otro como es”.

Sujeto 4: No, ellos y los padres de él me decían, porque sabían que él no era buena persona.

Investigador: Crees que, con la religión, estás de acuerdo con lo que plantea, de que la mujer debe estar en casa y atender a su marido, ¿eres creyente de Dios?

Sujeto 4: No.

Investigador: No hubo influencia para que te quedaras, hablemos de tu familia, ¿cómo se compone, has visto ese fenómeno en alguien cercano? ¿y cómo ha sido eso?

Sujeto 4: Mi familia tiene muchos valores, son unidos, no ha habido eso así, nunca se ha presenciado.

Investigador: ¿Tus papás estuvieron casados o ellos están separados?,

Sujeto 4: Pero el comportamiento de mi mamá no afectó ya que ella es muy desprendida de..

Investigador: De la familia.

Sujeto 4: Uju, no presencie comportamientos negativos.

Investigador: ¿Ellos se separaron cuando ustedes eran pequeños o?

Sujeto 4: Yo tenía 9

Investigador: ¿Cuándo eran familia como era la relación?

Investigador: Primero era unida, mi papá era desprendido, no era cariñoso que yo recuerde.

Investigador: ¿Digamos que no eran cariñosos ni llegaron a presentar golpes?

Sujeto 4: No presencie, cuando era más pequeña hubo, pero no recuerdo.

Investigador: ¿Cuándo se separaron fue muy complicado?

Sujeto 4: Fue sencillo mi mamá nos dijo que no iban a seguir juntos y ya

Investigador: Para tus hermanas fue igual, fue igual para todos fue algo sencillo.

Crees que ese ideal de que esa experiencia como tu primera tenía que perdura, ¿de dónde lo sacaste?.

Sujeto 4: No sé, simplemente fue algo de mi cabeza, de pronto porque no había vivido eso, mas no por mi familia, porque las mujeres han sido de valor y no han forzado las relaciones.

Investigador. Es como que es mejor estar solo que mal acompañado.

Sujeto 4: Sí solo si está bien, así que no tuve referente, de que si tenía que estar con alguien era por mí misma.

Investigador: Y de tu familia tú has absorbido es a estar sola y aprender que estar sola no es malo y que es mejor estar sola que mal acompañada y más que en tu familia son muchas mujeres.

Sujeto 4: Como te digo, creo que todas están separadas es algo natural.

Investigador: Hablemos de tus abuelos, han estado contigo siempre, ¿cómo son como pareja?

Sujeto 4: Ellos llevan 51 años de casados, vienen desde niños, supondría que podría uno pensar que son referente de una relación que tiene 70 años se conocen hace mucho tiempo, uno pensaría que eso es el amor, pero cuando uno profundiza lo que tiene que aguantarse tanto tiempo, en estos tiempos uno se aguantaría tanto una relación, mi abuela nos decía que mi abuelo era mujeriego, era alcohólico, fue muy machista no la dejo usar faldas, ese tipo de cosas, uno piensa llevan muchos años y todo a estado bien pero en realidad no.

Investigador: Sí claro, era mucho lo que se tenían que aguantar, ¿llegaron a agredirse? ¿O tu abuelo la agredió a ella?

Sujeto 4: Creo que hubo peleas verbales, pero no golpes.

Investigador: Ok, me pregunto tanto como amigos como familia, dentro de tu familia, has visto alguien que ha estado en relaciones tóxicas y que digas hombre,” porque todavía están ahí “

Sujeto 4: Si, mi hermana mayor.

Investigador: ¿Alguien más?

Sujeto 4: Y mi prima menor.

Investigador: ¿En tus amigos se presenta esto?

Sujeto 4: “Sí, en las amistades siempre hay personas que están con alguien, que no deberían estar, pero siento que son personas conscientes”.

Investigador: Ok de la última relación tu al tener el niño, ¿te sentiste presionada a seguir ahí, con brindarle un ideal de familia a tu hijo?

Sujeto 4: No para nada.

Investigador: Ok, pensaste que lo mejor era separarse.

Sujeto 4: Yo pensaba era “¿porque le doy un hogar o una idea de hogar, si no es real a mi hijo, como malas enseñanzas de su padre, a que estemos juntos solos y tranquilos?”.

Investigador: ¿Dentro de tu barrio conoces a alguien donde está presente tan bien?

Sujeto 4: Si, un vecino.

Investigador: Has sentido celos.

Sujeto 4: No.

Investigador: Hablemos de otras relaciones que han sido muy diferentes, ¿cómo han sido?

Sujeto 4: Realmente fue la única relación que he tenido, las otras solo han sido salir, pero por otros comportamientos.

Investigador: ¿Pero que lo hace diferente a esta última?

Sujeto 4: Que no ha sido tóxico.

Investigador: Que no has perdido tu personalidad.

Sujeto 4: No, que no he tenido como una experiencia fuerte a la relación anterior, y estas han sido distintas en todos los ámbitos.

Investigador: Te has sentido más libre en las otras relaciones, ¿cuánto han durado esas relaciones?

Sujeto 4: No han sido relaciones, hemos salido unos meses y ya no hemos durado, yo no he querido algo formal.

Investigador: Tú dices no me atrevo a algo más haya.

Sujeto 4: No.

Investigador: ¿Amores del colegio?

Sujeto 4: Tuve solo uno.

Investigador: Ok uno.

Investigador: ¿Qué edad tenías?

Sujeto 4: Como quince.

Investigador: ¿Cómo fue esa relación?

Sujeto 4: No fue una relación, fue como amigos de colegio, nos gustamos demasiado, pero fuera del colegio nada.

Investigador: Cómo te imaginas tu próxima pareja, ¿cómo te gustaría tu próxima relación, estable?

Sujeto 4: Basada en el respeto lealtad y libertad.

Investigador: ¿Cómo reaccionarías en una infidelidad?

Investigador: No me daría celos, me daría enojo, de pronto la parte de lealtad, porque tengo la mente abierta, como para aceptar que lo haga, pero si lo hace sin decirme me decepcionara, pero no me enojaría.

Investigador: Pero seguirías ahí

Sujeto 4: No, la sinceridad, es muy importante y si me miente una vez, prefiero cortar de raíz.

Investigador: Cuando me contábamos, “creo en una relación abierta” ¿a qué te refieres?.

Sujeto 4: Una relación basada en poligamia, donde la otra persona salga con alguien siendo sincera con su pareja.

Investigador: Ósea con tu consentimiento.

Sujeto 4: No, sino la sinceridad de haber dialogado me gusta esta persona, quiero salir y ya.

Investigador: Claro lo hace diferente a una infidelidad.

Sujeto 4: Si, no sería infidelidad o porque tiene el consentimiento de la otra persona desde un inicio, hablan eso y debe haber igualdad.

Investigador: ¿Crees que la música influye para mantener una relación tóxica?

sujeto 4: Puede ser.

Investigador: Entonces te sientes mucho mejor sola que estando con alguien.

Sujeto 4: Me siento bien estando sola, porque soy muy tranquila, pero sí, pero he buscado esa tranquilidad he salido con personas que han brindado esa tranquilidad, pero siento que podría sentirme bien estando con alguien que sea lo que yo busco.

Investigador: ¿Crees que las redes sociales influyen mucho para que las personas se mantengan ahí o influye en ti?

Sujeto 4: Creo que sí, porque eso influye para que estén, uno como mantener una imagen, como de qué dirán los demás, pero eso va con la personalidad.

Investigador: Como que las personas dicen yo tengo que seguir aquí, porque qué voy a mostrar.

Sujeto 4: Qué dirá la gente, por el miedo a quedarse sola y no encontrar lo que le brinda la persona y hacen que se pierda la relación.

Investigador: Entonces, es como mostrar esa cosa que no es real pero que toca seguir mostrando, me gustaría preguntarte cómo crees tú que te ven los demás o qué crees que piensan los demás de ti.

Sujeto 4: Hum creo que piensan lo contrario a lo que soy.

Investigador: Por qué.

Sujeto 4: Porque soy extremadamente libre y extrovertida, como visto y he actuado en redes o como camino y me veo, piensan que me drogo, que me gusta la fiesta el alcohol y qué salgo con mucha gente, pero no.

Investigador: Y te afecta.

Sujeto 4: No, porque es algo natural del ser humano, ver el físico de alguien y suponer algo que no es.

Investigador: Yo creo que, para finalizar, me gustaría preguntarte con tus otras relaciones o vínculos, porque han terminado esos vínculos, no creo que todos hayan sido iguales.

Sujeto 4: Solo he salido con dos chicos, luego de mi larga relación con Johan y el primero con el que deje de salir.

Dure saliendo dos meses y todo termino, porque o no era lo que él quería, porque soy un persona muy abierta y él quería una chica más recatada físicamente, por mis tatuajes y todo esto, él quería salir con alguien muy diferente y ahí todo acabado, con el siguiente chico trate de crear, como nos entendimos mucho más y creo que éramos muy similares la verdad el era de mente muy abierta, influyó mucho, porque la relación del duro 5 años por lo que él decidió regresar con su pareja de 5 años, entonces por eso no funcionó porque él quería algo muy diferente a lo que yo soy, no por la personalidad si no en la parte donde yo soy extremadamente libre y no estaría de acuerdo en yo dejar de exhibir mi cuerpo, de vestirme como lo hago ese tipo de cosas, fueron más que todo porque quería algo diferente, más que por otras cosas como toxicidad o eso, porque no hubo comportamientos negativos por parte de ellos.

Investigador: Sobre todo, que tu decías yo no voy a dejar de ser quien soy y si esto implica tener algo serio, pues no quiero tener algo serio mejor nos abrimos.

Sujeto 4: Si yo no quería nada formal y ellos si buscaban algo demasiado formal, entonces no.

Investigador: Listo amiga, a mí me queda todo super claro, gracias por hablar de estos temas que no son fáciles de hablar y por colaborar con este proyecto, ya casi me gradúo.

Sujeto 4: Ay amiga, que te vaya super bien, que te gradúes y que todo vaya muy bien en la universidad.

Apéndice G: Entrevista Sujeto 5

Investigador: Bueno muy buenos días, Lizzeth, mi nombre es Geraldine Mejía, soy estudiante de la universidad Antonio Nariño de la facultad de psicología, actualmente me encuentro realizando mi tesis para poder optar por mi título como psicóloga. Agradecerte de antemano por aceptar esta entrevista por leer y diligenciar el consentimiento informado, aceptar la entrevista y sobre todo por aceptar hablar de temas que no son muy fáciles, con una persona desconocida y que son temas muy íntimos agradecerte en primer lugar por eso.

Sujeto 5: Buenos días

Investigador: Podríamos iniciar hablando si actualmente estás en una relación o tienes pareja o estás sola.

Sujeto 5: Estoy sola en estos momentos.

Investigador: ¿Hace cuánto?

Sujeto 5: Llevo un año.

Investigador: ¿Anteriormente cómo era esta relación con esta persona? o no sé, si quieres hablarme de tus relaciones en general.

Sujeto 5: En mi adolescencia tuve una relación un poco tóxica, pero era relación de colegio, no le prestaba atención, después de la escuela conocí alguien con la que estuve

prácticamente seis años, en donde la relación al principio fue color de rosa, muy bonito, pero al pasar el tiempo se fue convirtiendo pesada la relación.

Investigador: ¿Han sido esas relaciones que destacas más?

Sujeto 5: Sí.

Investigador: Hablemos de la primera relación, tú me dices: “es una relación de colegio que uno no le presta mucha atención”, pero mencionas el término de tóxica ¿ese término para ti a que hace referencia?

Sujeto 5: Bueno, digamos que es una relación donde el chico es el más simpático, o se cree el más guapo, pero digamos que si yo le devolvía lo mismo ahí si se molestaba y me dejaba de hablar, me bloqueaba.

Investigador: ¿Cómo quién dice, yo sí puedo, pero tú no, ¿cómo se tornaba la relación cuando tú le hacías un reclamo a él, el cómo respondía?

Sujeto 5: Me ignoraba o se iba, como, no me importa ese es tu problema.

Investigador: Y eso duele.

Sujeto 5: Si, la verdad sí.

Investigador: Y cuando te reclamaba ¿cómo lo hacía?

Sujeto 5: Que porque hacia eso, que si es que no quería que estuviera en la relación, si no pensaba en los dos.

Investigador: Podríamos hablar de manipulación.

Sujeto 5: Sí y muy bueno que si era.

Investigador: Como quien dice, tu no pones de tu parte, es tu responsabilidad que esto funcione, hago lo que puedo, pero tú tienes que dar más.

Sujeto 5: Sí algo así.

Investigador: ¿En algún momento hubo agresiones verbales o físicas?

Sujeto 5: No, una etapa que nosotros íbamos a ser papás desapareció, teníamos clase, pero se perdió, consiguió otra persona.

Investigador: ¿Me dijiste cuando íbamos a ser papás?

Sujeto 5: Si.

Investigador: Ósea ¿tú tienes un hijo con él?

Sujeto 5: No, yo perdí el bebe por lo mismo.

Investigador: Ok ya, entonces ustedes quedaron en embarazo y decidió irse.

Sujeto 5: Sí, prefirió terminar todo y seguir a otra persona.

Investigador: Eso debe doler bastante.

Sujeto 5: Sí demasiado.

Investigador: Tú me dices: “perdí un bebe por lo mismo”, ósea ¿por los problemas? ¿podrías hablarme un poco más sobre esos problemas?

Sujeto 5: Si, él se alejó, le importo más lo que pensó la otra chica, digamos, el poco tiempo que estuve en embarazo más que todo fue llanto, pensadera yo que iba hacer sola, me iban a echar de la casa, yo sola y a él le importaba lo mismo.

Investigador: Y eso generó prácticamente que él bebe no se alcanzará a formar, ¿cuánto tiempo de embarazo tuviste?

Sujeto 5: Doce semanas de embarazo, como 2 meses y medio, en el cual solo 6 semanas él bebe estuvo gestación, las otras seis él bebe falleció, se desprendió la placenta.

Investigador: Eso habla de cómo te sentías, por lo tanto, las situaciones con él te afectaron tanto, que hubo consecuencias a lo largo del tiempo.

Sujeto 5: Aún hay secuelas.

Investigador: ¿Esas tienen que ver con tu autoestima?, ¿cómo te relacionas con otras personas?

Sujeto 5: Mi autoestima la he aprendido a manejar un poco en ese tiempo y como conseguir a alguien más en ese tiempo.

Investigador: Ok, se te dificulta conseguir otra persona.

Sujeto 5: Sí porque, él fue como el primer amor.

Investigador: Claro, fue un amor traumático, uno queda resentido, ¿qué tal yo me vuelva a embalar con otra persona y vuelva a pasar lo mismo, o peor?

Investigador: Y además que estas muy joven y aparte de eso fue un amor de adolescencia ¿cuántos años tenías?

Sujeto 5: 17.

Investigador: Ya, digamos que ha pasado un tiempito, pero hay cosas que el tiempo no cura.

Sujeto 5: Y es verdad, pasa el tiempo y quedan los recuerdos.

Investigador: Uno no sabe cómo manejarlo, no puede cerrar ese ciclo y queda doliendo.

Sujeto 5: Exacto.

Investigador: Se que esto es complicado, hablar de algo que causa un duelo como la pérdida de algo y mas que tiene mucho valor, algo como un hijo, yo no he perdido hijos, pero tengo uno de tres años, digo esto debe ser terrible y más para tu edad, tu era muy joven, como quien dice no debiste haber pasado por algo así en ese momento, porque la forma de afrontarlo es diferente, dependiendo la edad, pero en tu caso fue muy precoz.

Sujeto 5: Si, de un momento a otro.

Investigador: ¿Qué más pasó?

Sujeto 5: Después de que pasó todo, se hizo la víctima y lloraba, que ¡él bebe!
Terminamos, nos graduamos y cada uno tomó su rumbo.

Investigador: Supongo que tu autoestima, o ¿cómo te sientes contigo misma, con tu físico cambió mucho?

Sujeto 5: Si, que no valía nada, intenté quitarme la vida, me dio muy fuerte, fue difícil y me toco asumir el aborto, hacer como si nada porque estábamos terminando grado, fue como ya paso y siga.

Investigador: ¿Lo manejaste sola?

Sujeto 5: Si

Investigador: ¿Cómo hiciste para sacar esa fuerza tu sola?

Sujeto 5: Buena pregunta, porque no se dé donde, yo todo lo pase sola, mi mamá no estuvo ahí, no sé, me pregunto y no sé de dónde saqué fuerza.

Investigador: Es algo raro, no todos pueden levantarse solos.

Sujeto 5: Yo me alejé de las personas, incluso mi hermano, los dos estábamos como a la par del bebe, con lo del BABY SHOWER y yo me alejé de todo porque me daba muy fuerte.

Investigador: Luego ahí, que te sirvió para tu decir, “no lo primero y para levantarme es alejarme de ellos que no me hacen bien”.

Sujeto 5: Sí, fue la mejor decisión.

Investigador: A pesar de que eres muy joven, tengo que felicitarte porque no todos tienen esa capacidad de resiliencia, creo que lo manejaste muy bien, me decías “mi mamá no estuvo y ahí fui yo sola”. Me gustaría indagar sobre tu familia, ahorita hablamos de la relación, me gustaría saber de tu familia, de quienes se compone, ¿cómo era la relación de tus papás? ¿Qué recuerdos tienes?

Sujeto 5: Me acuerdo de que se separaron cuando tenía como 2 años, pero se seguían viendo a escondidas, pero fue difícil porque no se llevan tan bien, fue difícil,

prácticamente ellos se veían iban a lo que iban y ya, mi mamá siempre estuvo trabajando para sostenernos a mi hermano y a mí, entonces no fue como ese momento de vamos a hacer tareas, estuvimos solos. Siempre hemos estado solos, nos ha ayudado a ser independientes porque mi mamá con el trabajo no podía estar pendiente.

Investigador: Es decir que cuando pequeño ¿quiénes estaban pendientes de ustedes?

Sujeto 5: A veces nos cuidaban otras personas o nos dejaba en la casa solos, dejaba todo preparado y como yo era la mayor tenía la responsabilidad de todo.

Investigador: Suele pasar, me surge la duda, tu como tu hermano han estado juntos siempre, como es el tema de ayudarse en estos momentos difíciles, tu pasaste una situación complicada, ellos lo supieron supongo y si fue así ¿por qué no hicieron algo más?

Sujeto 5: Crecimos juntos hasta los 8 o 9 y me fui con mi papá unos siete años, después volví con mi mamá como a los 14, entonces pues volvernos a relacionar como familia y todo este proceso y en el momento en que pasó, mi hermano ha sido muy frío no es de mostrar las cosas, ni de mostrar sentimientos ni nada, el apoyo que él me dio fue como ya pasó y listo, él se habla con la persona.

Investigador: Ósea con el chico.

Sujeto 5: Si.

Investigador: Y eso no te gusta.

Sujeto 5: Al principio no, porque paso esto y hacer como si nada, da como mal genio, ya ahorita pues cada uno es consciente de lo que hace, entonces no, pero él no respeto.

Investigador: Si, digamos que hay cosas que uno tiene que respetar del otro, pasar de que duele y eso es como un acto de madurez, como decir “usted es usted, yo soy yo y ya

pasó”, tengo es que preocuparme es por mí, es algo difícil, pero realmente si todos hiciéramos esto avanzaremos chévere, pero no para todos es fácil, ahí está el estancamiento, Tu viviste con tú papá un tiempo, ¿cómo fue eso, ¿qué recuerdas de él, es una persona cariñosa, compartía con otro hogar, tenía pareja?

Sujeto 5: Él tenía otra persona, tenía su hogar, su familia, fue difícil porque la otra persona se creía mi mamá, me regañaba, me daba órdenes, me ultrajaba con todo, no podía poner quejas, porque era mentirosa o había hecho algo para que me castigara.

Investigador: Y como era la relación entre ellos.

Sujeto 5: A veces era color de rosa y a veces se tornaba pesada.

Investigador: Digamos que esta mujer, te molestaba, había resentimiento porque eras hija de él y no de ella, eso la molestaba, eso suele pasar, pero digamos ¿entre ellos hubo violencia, se agredían de alguna manera?

Sujeto 5: Sí, porque él fue infiel y ella se daba cuenta, empezaba a decir las groserías echarle las cosas en cara y casi se iban a las agresiones

Investigador: Y esto ocurrió con tu mama, ellos se separaron, pero de pronto a pesar de que se veían, nunca hubo agresión ni nada, pero uno piensa porque estaban juntos así sea por ratos.

Sujeto 5: Si, queda uno con la duda, “¿si se hicieron daño o porque se seguían viviendo?”, pero pues ahí queda la duda.

Investigador: Digamos que, volviendo al tema de las relaciones, en ese noviazgo, para no preguntarte más de ese noviazgo, en ese noviazgo crees que hubo ese momento de volver, irnos volver ¿eso pasó?

Sujeto 5: Si

Investigador: Ocurrió mucho tiempo.

Sujeto 5: Sí, pasó varias veces, que se terminaba y que terminamos y “no venga, intentémoslo, si se puede o veamos a ver qué pasa”.

Investigador: ¿Por qué crees que eso pasaba, porque creías que tenías que volver ahí, que tenías que darte una oportunidad ¿Por qué?

Sujeto 5: Porque a la vez era una persona que no se aguanta.

Investigador: Jajaj disque para mi si murió, pero realmente no, él está vivo.

Sujeto 5: jajajaj una persona muy engañosa, amable, dure bastante tiempo, como que botar ese tiempo, esos detalles, no era fácil.

Investigador: ¿Él te celaba?

Sujeto 5: Si, bastante, todo el tiempo, se armaba películas él solito, que “¿por qué me vestía así?”, que le dejara ver el celular, eliminó a todos mis amigos, hombres de las redes sociales, y otras cosas más.

Investigador: Es como no puedo perder todo el esfuerzo acá, no lo echemos a perder, ¿cuánto duró?

sujeto 5: Año y medio, era mi primera relación larga. Era mucho tiempo para mí.

Investigador: Sí, yo recuerdo mi primera relación larga, era como, “ya llevamos 8 días jajaja, otros 8 días y cumplimos 15” jaja era un orgullo.

Sujeto 5: jajajaj ya vamos un mes y cinco meses jajaja era un orgullo.

Investigador: jajaja a todos nos ha pasado, luego de eso, ¿estuviste un tiempo sola o de inmediato entraste a otra relación?

Sujeto 5: Estuve bastante tiempo sola, duré como un año más o menos, si conocía alguien, era solo por salir, salí con alguien, tuve amistades, pero nada serio.

Investigador: Como dice el dicho, “un clavo saca otro clavo”, pero ninguno lo sacaba.

Sujeto 5: Si jajajajaj

Investigador: Luego de ese año, ¿cómo te sentías física, emocional y mentalmente en tu trabajo, ¿cómo te sentías en ese año?

Sujeto 5: Me sentía mal, porque, terminamos el colegio y me sentí aburrida, quede con secuelas el siguió con su vida y quede con secuelas, acomplexada, tuve la duda de porque termino la relación, porque no se pudo dar...

Investigador: ¿Qué pasó?, Fue un tiempo en que pudiste aprovechar para reflexionar, pero no llegabas a una respuesta y te sentías mal físicamente, la relación te dejo muy maltratada y no te sentías bien contigo.

Sujeto 5: Exacto, yo todo lo que hacía lo hacía con él, entonces no tenía amistades, fue muy complicado, porque volver a retomar todo este tema.

Investigador: Es volver a empezar, supongo tenías ese sentimiento de soledad, ya no saber qué hacer con esa soledad.

Sujeto 5: Sí y me quedé encerrada.

Investigador: Te encerraste.

Sujeto 5: Si, duré bastante sin salir y conseguí un empleo.

Investigador: Hablemos de la siguiente relación ¿fue más larga?

Sujeto 5: Bastante.

Investigador: ¿Cómo era?

Sujeto 5: Fue una relación de trabajo, conocí a la persona en el trabajo, y digamos que al final ese vacío fue llenando, el vacío que yo sentí, que yo no lo tomaba como algo serio, esa persona los primeros meses muy amable, detallista, pero ciertas cosas le daban

mal genio y reaccionaba muy feo, pegándole a las cosas o alzando su voz. Tuve la oportunidad de alejarme, pero como no tenía a nadie más me hacían falta las atenciones de él y eso hizo que la relación durará. Mi mamá se metió y me decía que la relación no era para mí y que no veía nada bueno. Ahí después ingresé a la universidad, conocí más gente y vi que él era muy hostigante, no podía hacer trabajos, porque tenía que avisarle en donde estaba, si no lo hacía se ponía de mal genio, en una parte tome la decisión de no seguir, pero me entere que estaba en embarazo.

Investigador: Entonces lo conociste en el trabajo, no lo veías como algo serio, sino como vamos a ver qué pasa y luego él se tornó tóxico y tu mama se dio cuenta, ella dijo “esta niña no va a volver a caer en lo mismo” y esto duró año y medio y quedaste en embarazo, decidiste irte, pero te diste cuenta del embarazo entonces que paso.

Sujeto 5: No lo tomó de la mejor manera, porque estaba en la universidad y era algo que se oponía y mi mamá se enteró y me dijo se me va de la casa, yo sabía que me corría a pierna arriba, no quería vivir con él, pero ella me sacó y me fui a vivir con él y fue difícil, ósea es algo serio, de ahí él fue muy amable, nos fuimos a casa de los pasas a pasar el embarazo, el siguió con las actitudes altaneras pegarle a la pared, alzar la voz, incluso en el embarazo me tiró al piso como a... no se...

Investigador: Uju.

Sujeto 5: La relación se volvió cansona yo no quería estar allá, estaba llorando, quería volver a donde mi mama, no asimilaba el embarazo, no quería.

Investigador: No creías el embarazo.

Sujeto 5: Todo fue en un abrir y cerrar de ojos.

Investigador: ¿Por qué te trataba así?

Sujeto 5: No sé, había cosas que no me gustaba, incluso a veces cogía mis manos y me decía “pégame”, pues yo no le voy a pegar a alguien sin razón, no me gusta y cogía mis manos y se pegaba.

Investigador: Sin razón alguna llegaba y pegaba

Sujeto 5: Estaba discutiendo y reaccionaba así, se pegaba con mis manos.

Investigador: Pero algo como de repente, no había detonante, como muchos celos o “¿con quién estaba?”.

Sujeto 5: No sé qué pasaba, yo en el embarazo no tenía amistades, me mantenía ahí en la casa de él.

Investigador: Era extraño también.

Sujeto 5: Si, nunca había sabido de una relación tóxica, en donde la vieja era quien lo dominaba a él.

Investigador: Ósea tú crees, que como él fue dominado, quería dominarte.

Lizeth. Si, me cogió de boba.

Investigador: Cuánto duró todo.

Sujeto 5: De ahí para allá, todo el embarazo.

Investigador: Y después como unos 4 años.

Sujeto 5: 4 5.

Investigador: ¿Cómo reaccionabas cuando él se tornaba así?

Sujeto 5: Al principio me daba miedo, me escondía o no le prestaba atención, trataba de ignorarlo y después me fui desprendiendo, cuando estaba brusco le pagaba una cachetada, así era que reaccionaba, así fue como siempre, después empezaba a trabajar y él empezaba a vigilarme, no me daba cuenta.

Investigador: Si, empezó como esos celos, ¿cómo empezaste a salir de casa?, es como exponerse y hombre.

Sujeto 5: Después, era porque no le contestaba, donde estaba o porque me demoraba.

Investigador: Qué crees que te mantenía ahí.

Sujeto 5: El niño, y mi mamá me había echado, yo decía “para que volver a donde me echaron, no voy a tener apoyo, no creo que me vayan a apoyar” me va a decir “porque es tan boba, porque se deja”, había todos los puntos negativos no había solución.

Investigador: Te encerraste en que no tengo como hacer, no soy solo yo, si no que tengo un nene y no lo puedo dejar a la deriva.

Sujeto 5: Y no me dejaban salir, que yo dijera “me voy de acá”, no, no me dejaban salir.

Investigador: No te dejaban salir.

Sujeto 5: No.

Investigador: Pero vivías con más familia de él.

Sujeto 5: Con toda la familia, hermanos, papas en otro piso, tíos, pero ellos parte.

Investigador: No se metían mucho ahí.

Sujeto 5: No.

Investigador: Pero de igual son parte de la familia, intentaste buscar ese apoyo en tu mamá o papá y hermano, “estoy pasando por un mal momento me pueden ayudar”, o preferiste decir “para que lo hago si no me van a ayudar”.

Sujeto 5: Exacto, siempre intenté ser yo sola, como que yo sola me metí en esto, yo miro como hago.

Investigador: Entonces cuando me dices “los familiares de ellos no me dejaban salir” ¿qué hacían ?

Sujeto 5: No me dejaban salir de la puerta, como venga, para que se va a ir, el niño está muy pequeño, quién lo va a cuidar, usted por allá lo expone.

Investigador: Y todo esto hace que tu retomas, pero no había sentimiento de ti por estar ahí.

Sujeto 5: No, yo decía “vamos a intentarlo”, la típica, “yo voy a cambiar no volverá pasar, todo mejorará”

Investigador: Fue muy complicado, ¿cuál de las dos te pareció más tóxica?

Sujeto 5: La segunda, porque fueron 5 años, venían las agresiones, no había respeto por ninguno, llegamos a un punto donde el me empujaba y ya todo lo que me hacía, como empujarme, gritarme y el niño lo veía, yo regañaba a mi hijo y él se tiraba al piso, era como si yo lo hubiera empujado y lloraba horrible.

Investigador: ¿Podríamos decir que los niños aprenden lo que ven cuando ustedes pelean y alguno se tira al piso?

Sujeto 5: No, él me empujaba, como él veía que el papa me empujaba, entonces cuando yo le decía algo, se tiraba al piso como si lo hubiera empujado.

Investigador: Claro, los niños absorben mucho lo del ambiente, cuánto duró el niño en este ambiente.

Sujeto 5: 3 años.

Investigador: 3 años siempre es tiempo.

Sujeto 5: Él es como una esponja que absorbe de todo.

Investigador: Y más los niños de ahora, Me surge la pregunta, ¿este chico cuántos años tiene?

Sujeto 5: Tiene 30-31 y nosotros duramos seis años.

Investigador: Los papas vivían juntos.

Sujeto 5: Si.

Investigador: ¿La relación de los papás cómo era?

Sujeto 5: Cuando eran jóvenes, todo muy bonito, el señor no mostraba sentimientos, se llevan 20 años de diferencia, pero que yo sepa a él no le mostraron las agresiones y malas palabras, no.

Investigador: A ok es que una de las explicaciones para que él fuera así, es que, pues los papas eran violentos o vivían en conflicto.

Sujeto 5: Y ni siquiera los hermanos, porque él es el menor de doce hermanos y tampoco, yo caí con la oveja negra jaja.

Investigador: Jajá cuéntame ¿cómo saliste de ahí?

Sujeto 5: Fue algo, muy cómico, porque de tanto intentar salir de ahí, bueno el año pasado mi hermano empezó a sufrir una enfermedad y yo había terminado de trabajar y empecé a cuidarlo, por mí no había problema y empecé la oportunidad de llevar mis cosas, para pasar el tiempo, como esmaltes y no se dan cuenta, que me estoy yendo de la casa y cogí la enfermedad de mi hermano, para poder salir. Y decía que él no podía estar tanto tiempo solo y así

Investigador: O sea aprovechaste, Jonatan me contó cosas duras que le pasaron y el accidente que tuvo, ahorita como que ordenó cosas y entiendo, ¿cómo hiciste?, fue esa ruta de escape que necesitabas y uno dice, “por algo pasan las cosas” fue hace poco.

Sujeto 5: Suena feo, pero gracias a la enfermedad de mi hermano, gracias a eso me fui.

Investigador: Uno dice “por algo pasan las cosas”, de pronto era que tu retornarás a tu hogar y de pronto no de visita a ver si ha sido todavía y de todo esto ¿aprendiste algo?, no sé si quieres decirme o como te sientes para otra relación.

Sujeto 5: Ha sido muy difícil, todavía, a pesar de que aprendí lo que me pasó en la segunda, como sentir ahí, hay una persona que hace todo lo posible por verme feliz, pero no puedo, no veo como para formar una relación, esa persona me dice y yo como que “no me hable de eso que acabo de salir de algo muy difícil” entonces me ha marcado mucho, porque a pesar de un año sola, tener que tener noviazgo y lo he tenido, duran como dos meses, pero no da, algo sucede, entonces ahorita no me siento capaz, estoy retomando mi confianza, a hacer algo distinto, hubo muchas cosas que me perdí.

Investigador: Claro, perdiste una parte muy importante, salir, rumbear, sentir que es un guayabo, pero digamos que perdiste esa parte de ti, por pertenecer a esa relación preferiste dar lo que te hacía sentir humano, por complacer a otro, estar ahí, daño algo.

Sujeto 5: En la segunda, si puede que suene masoquista, pero si, era un apersona muy detallista, muy pendiente, a pesar de lo malo, era muy detallista, atento, sabía qué hacer cuando me enfermaba, de vez en cuando me daban crisis emocionales, así fueran a causa de él, pero pues había que hacerlo.

Investigador: Ósea te calma de alguna forma.

Sujeto 5: Sí.

Investigador: Él sabía cómo manejarte, eso es lo que extrañas, detalles de amor, que te demuestra cuando está bien.

Sujeto 5: Exacto, esa atención, ahora me mantengo sola, no tengo con quien salir, cambiaron las cosas.

Investigador: Claro, pero hace año y medio sola.

Sujeto 5: Un año y un mes más o menos.

Investigador: Digamos esta reciente, digamos, porque no has regresado haya verdad.

Sujeto 5: Eso es lo otro, como es el papá de mi hijo, entonces él tiene al niño, entonces el tiempo que duramos separados hizo que superara algunas cosas, como rencores y el odio, hizo que llevara las cosas en paz por el niño, a pesar de lo difícil, intentamos llevar la cosas en paz, el me dice que vivamos intentémoslo y yo le digo que no y aparte de que no estamos juntos, intenta controlarme, “como donde está, porque no me contesta”, en el momento que nos vemos le digo “venga yo no tengo porque darle explicaciones”, ya cogí la valentía que había perdido, entonces somos como una amistad y el niño nos ve que como que todo lo malo que el paso se puede solucionar y puede ser algo bueno.

Investigador: Que no absorba todo lo malo sino cosas buenas también.

Sujeto 5: Exacto, que no haga lo mismo.

Investigador: Es muy importante porque como me decías, es una esponjita que está en el jardín, aprende de allá, está en la casa y aprende de la casa, trae a la casa lo que aprende del jardín, lleva al jardín lo que aprende en la casa y así, se forma su personalidad, es importante que esté en un ambiente tranquilo, donde no falte el respeto, así falte de todo, la nevera, estufa, Tablet, pero que no falte eso, porque a la final es una valor que no se puede perder, como has manejado el tema con el niño, cómo le explicaste al niño que todo ha acabado.

Sujeto 5: No le hemos explicado bien eso, pero él entiende, yo cuando voy y lo visitó y me voy, él es como “¿ya te vas?”, él sabe que el papa vive en la casa y la mama en un apartamento, él es como “¿ya te vas a tu apartamento?”, pero igual le da duro porque no

me tiene ahí, no estamos juntos, sino por ratos a pesar de que no le hemos dicho nada él le dice al papa, que es por culpa de él que yo ya no estoy haya.

Investigador: ¿Y cuantos años tiene?

Investigador: Va para cinco, es increíble, porque para no hablar mal, de ninguno le ha dicho nada incluso el papa me dijo es que el niño me dijo “por su culpa era que y no estaba en la casa” y yo le dije no mi hijo no va a salir con eso, con esas palabras, hasta que una vez se lo dijo delante mío, que por culpa del yo me había ido de la casa.

Investigador: Guau lo pone a uno a pensar cosas, pues sobre todo porque que va a pensar el papa, “esos dos se pusieron a hablar mal de mí”.

Sujeto 5: Yo le dije a él “en caso de que usted y yo terminemos yo no le voy a hablar mal de usted, porque yo pase por la experiencia y eso es muy feo” y viceversa tener ese rencor.

Investigador: Tener ese rencor que ni es de uno, que uno dice a mí me dijeron esto, pero yo no sé, si de verdad es verdad o no.

Sujeto 5: Así es.

Investigador: Eso ocurre bastante, yo me he dado cuenta incluso en los TIKTOK que de verdad hay relaciones muy tóxicas, ejemplo “hijo llame a su papá y dígame que su mamá está enferma, a ver cómo reacciona el papá” o los niños dicen no es que mi papá es malo porque le hizo a mi mama esto y esto, entonces crecen con estos rencores que no son siquiera propios, muchas veces los papás son buenos, pero hablaron mal de ellos y ahí se dañó todo el esfuerzo

Lizeth Sí, porque en mi opinión ya la relación de pareja es muy tipo relación con los hijos, e incluso cuando me preguntan yo no sé, ósea no se dio no se pudo, pero si él fue el papa es obvio, una cosa es con nosotros y otra como es el con el niño.

Investigador: Exactamente, tú crees que la sociedad presiona mucho, de que ustedes tienen que seguir juntos, porque es el ideal de familia perfecta, que todos debemos seguir.

Sujeto 5: Sí, siempre he peleado con eso, porque digo yo acá debo decir las cosas como son, ya las cosas no se dieron al principio, fue por el niño, pero al último no puedo seguir por la felicidad de mi hijo, hubo gente que me dijo “continúe hágalo por el niño”, duramos, así como un mes, vivíamos en la casa, pero no éramos nada, no es bueno.

Investigador: Era para demostrar a los demás, que si se arreglaban si podían estar juntos, era como darles gusto.

Sujeto 5: Yo no sirvo para eso, él me decía “es que no pones fotos de nosotros” y yo le decía “no voy a demostrar algo que no” es no voy a demostrar que tengo la mejor familia si en casa ni nos aguantamos.

Investigador: Por ejemplo, en redes uno está acostumbrado a ver cosas perfectas, pero uno ve que es mucha mentira, pero a veces se deja llevar uno por eso, como que subamos una foto, pero de verdad no.

Sujeto 5: Si

Investigador: Ósea si hay como una presión por conservar eso de familia perfecta, era una pregunta que te iba hacer, ¿tú crees que la sociedad influye mucho para que uno se mantenga ahí, a pesar de todo lo que causa y uno dice “no, me toca porque la sociedad necesita ver eso”.

Sujeto 5: Sí a mí me pasa eso incluso con la mama, ella veía todo y decía inténtelo, hágalo por el niño a pesar de que veía todo, incluso yo me iba a ir a vivir a parte y no quiso, ya después que nos peleábamos, incluso al frente de toda la familia yo decía no, yo me voy a vivir sola con usted y salgo en el periódico.

Investigador: De todo esto me surge preguntarte ¿ahorita cómo te sientes contigo a pesar de estar relación, que te ha dejado maltratada, te siente mejor sola?

Sujeto 5: Sí, por una parte, por otra es complicado volver a empezar a tomar confianza en eso.

Investigador: Creo que te falta buscar una distracción, tener amigos, por lo general uno no tiene un círculo grande, a mí me pasó cuando tuve a mi bebe, me aleje de mi círculo social, quede en embarazo y se me bajó la autoestima, todo me hacía daño, pero siempre quedaba alguien por ahí yo tenía una amiga que está en el chocó y decía “cómo te sientes, siempre estuvo ahí o tuviste una persona a la que le podías comentar todo?”

Sujeto 5: Tuve una amiga que se fue, qué es psicóloga, se fue para el huila, desde que se fue dejamos de hablar, yo le contaba todo, ella me felicito cuando me salí de allá, ella se dio cuenta de todo me decía “véngase a mi casa” y yo “no como voy a hacer”, pero ella se alejó, no tengo a quien contarle mis picardías y así.

Investigador: Muchas cosas que hay, que al final le pasan a uno, casi todos los días una tiene una historia diferente que contar, así sea “en el Transmilenio una vez había un señor que se subió y olía a feo” cosas así.

Sujeto 5: Si, ósea, algunas cosas, ella se fue tuvo su familia y ya.

Investigador: Entonces ella todo el tiempo era, “salte de ahí”, suele pasar que uno no ve cosas que otras si bien y lo que algunos amigos dicen es “yo estoy viendo, es mejor que te salgas de ahí” así era ella.

Sujeto 5: Si yo le decía, pero como hago tengo al niño y cómo voy a hacer a pesar de que ella me decía salga yo le ayudo.

Investigador: Es decir que no te mantienes por la parte económica, no fuiste dependiente de él.

Sujeto 5: No, porque antes me cogió de boba, es por ese lado no había problema.

Investigador: Listo, en cuanto amigos había mucha influencia de quedarte ahí, por esto sino al contrario, “salte urgente que te esté fregando total y familiarmente” ¿qué te decían?

Sujeto 5: Ellos no sabían.

Investigador: Ellos creían que esa relación este full, tu dijiste, “no les comento nada porque es algo que yo busque”.

Sujeto 5: Lo que te decía, si me sacaran de la casa no creo que me ayuden, me encerré en eso, y vi que, si me podían ayudar, que siempre estuvo la salida, pero no la quise ver.

Investigador: Ni quisiste aprovecharla.

Sujeto 5: Si, dije “no me van a ayudar”, nunca les pregunté, siempre fue lo que yo pensaba

Investigador: Te encerraste en tu pensamiento y a las ves en tus prejuicios, como que no merecía la ayuda, porque te lo buscaste, no hay más que hacer, ni lo voy a intentar, te pregunto por la parte de los celos ¿tenían celos así el o?

Sujeto 5: No sentía celos, porque vi que era un a persona que no se metería con alguien más, hasta que hubo una persona, que no si llegaría a tener algo, fue como la única vez que le toque el tema de los celos, pero no había motivos, si usted está haciendo algo, haya usted, pero por la parte de él si había celos, por todo, “porque le comentó la foto”, por la forma de vestir.

Investigador: Y tú cambias todo eso por.

Sujeto 5: Sí, hasta que me di cuenta de que él tenía cuento, como con alguien y yo dije “porque me voy a dejar de arreglar”.

Investigador: Tú en algún momento sentías miedo de que se fuera de tu lado.

Sujeto 5: No.

Investigador: ¿Pero en algún momento te llegó a manipular, como “si usted hace esto hace y esto yo me voy”?

Sujeto 5: No, el problema era que vivíamos en la casa de los papás, más de una vez me echo, saco todas las cosas del closet, me las tiro a la cama, me echaba, pero no me dejaba salir.

Investigador: ¿Ahorita como hacen para solucionar el conflicto, ya no tiene relación de pareja, pero siguen teniendo relación de padres, ahora que no están juntos como manejan eso?

Sujeto 5: Como te decía, es “como o porque no me contesta” y yo le digo “no tengo porque darle explicaciones “o lo otro es que solo nos hablamos solo como lo necesario y ya el día de mañana a ver como amanece”.

Investigador: Están en constante comunicación.

Sujeto 5: Más que todo porque él tiene el niño y yo si o si tengo que escribirle, si el comienza a pelear, yo como que” hay que pereza, usted quiere pelear, pero igual intentamos, yo le digo venga vamos bien, no peleamos por bobadas, intentamos llevar las cosas bien”, pero es complicado.

Investigador: Ahí la que lleva la batuta de la paz eres tú.

Sujeto 5: Sí, como que él quiere pelear y yo “hay no que pereza, yo no quiero pelear con usted, mañana hablamos”

Investigador: Eso te funciona, ignorar muchas cosas.

Sujeto 5: Sí ya no tenemos una relación, si no hablo, pues no es como “hay porque no habla, tiene que hablarme” o algo así no.

Investigador: Eso habla como el que no ha aceptado todavía que tu no estas para él, a él le ha costado salir de ahí.

Sujeto 5: Si eso me hace sentir mal, porque él es como” usted si sale y es que yo no tengo amigos, me dice eso yo he podido conseguir a nadie más” volvamos, pero pues ya.

Investigador: Tu ya dijiste” no yo con este no me vuelvo a meter”.

Sujeto 5: Si llegara a ablandarme, vemos mal estamos bien lejos y pienso en todo lo que ha sucedido y no quiero volver ahí, ya sería muy masoquista si volviera a los mismo, después de que casi no puedo salir.

Investigador: Claro, te cerraban las puertas hasta que pasó algo tan grave como lo de tu hermano, para tu salir, si no estarías ahí, ¿de uno a 10 cuánto daño te hizo esta relación?

Sujeto 5:10

Investigador: ¿Y la anterior?

Sujeto 5: 8, fue pesada pero no se compara a lo que pasó en esta.

Investigador: También por el tiempo, si hubieras seguido, no sabemos si hubiera llegado a un 10.

Sujeto 5: Buen punto.

Investigador: Yo no sé, me da como pena, le pongo quince minutos para redondear un poco más. Me gustaría hablar ahora de la actualidad, del ahora y ahora salgamos del tormento de atrás, me gustaría saber a nivel físico ¿cómo te sientes ahora, disfrutas contigo, sabes cómo estar sola o no mucho?

Sujeto 5: He aprendido sí, me siento distinta, hay cosas que se me reflejan negativamente, pero he aprendido, si quiero salir salgo, así sea sola, me siento más libre y útil.

Investigador: Más útil, te sientes bonita.

Sujeto 5: Si se nota el cambio.

Investigador: Es decir, por obvias razones, te sientes mejor ahora que antes, aun así, no te atreves a iniciar una relación.

Sujeto 5: No.

Investigador: En cambio, por eso es bueno tomarse un tiempo, no descuidarse en nada, ni en la alimentación, ni en el ocio, tener amigos, no meterse de lleno en una relación, sino ir despacio, yo creo que esto te ha servido para pensar que te toca más despacio.

Tu sientes un temor, me hablabas de un chico que te está pretendiendo, pero tú dices no me atrevo, en si cual es el miedo principal, para dar ese paso.

Sujeto 5: No sé, cómo el miedo, que me quiera consolar no sé, es una persona muy amable detallista, pero quede con la sicosis, de que todo esto tan bueno no dan tanto.

Investigador: Quiera saber, digamos a nivel no sé, ¿tú crees que la música influye en este tipo de relación, no sé, ¿cómo que la música dice “permanezcamos aquí, seamos la pareja ideal” o no tanto, no crees que haya influencia de la música?

Sujeto 5: Si

Investigador: Háblame de eso.

Sujeto 5: Sí, porque digamos por las situaciones que te decían, no sé, cómo música toda romántica, como que yo quiero que mi historia sea así como la canción o tan lindo me decía esta canción, o quiere que algo pase, no sé, ayuda como acortejas.

Investigador: Sí, hay cosas que me pongo ver en las redes y esta ese ideal de pareja perfecta, pero están en una guerra, yo lo digo porque por ejemplo, hace poquito se separó Carolina Cruz, no sé si te enteraste, pero ahí te cuento y yo los veía super bien, hacia poquito se habían reunido para el bautizo del niño e imagínate al poco tiempo se separaron

y si uno se separa es porque la cosa no anda bien y si es así, es porque es desde hace rato, entonces las redes son como” te toca y muestra lo mejor y así te estás desangrando sonríe”.

Sujeto 5: Si, yo he visto en las redes sociales esas parejas tan bonitas y yo con el deseo de tener una así. pero luego digo eso es como el maquillaje pienso yo.

Investigador: Entonces a veces, ¿te dejas influenciar por las redes sociales para sostener una relación así?

Sujeto 5: “Yo creo que a veces sí y a veces no”.

Investigador: Perfecto, como el maquillaje le tapa las impurezas, pero ahí están, ahí siguen, entonces claro las redes tienen influencia, la música, la familia, los aprendizajes, casi que todos como un conjunto de cosas, que ni siquiera somos, no solo eso si no lo que vemos afuera, lo hace a uno.

sujeto 5: Sí la verdad es que sí.

Investigador: Bueno Lizet yo creo que no sería nada más, digamos, te cometo con Jonatan la entrevista me duró una hora, pero me toca hacerle otras entrevistas, digamos que no indague varios puntos, vamos a ver si es posible esta semana y listo, como para completar, espero que contigo hayas sacado lo más fundamental para esta parte, pues en caso tal, te molestaría para otra entrevista y profundizar en otros aspectos.

Sujeto 5: Sí claro.

Investigador: En algún momento, ¿decidiste seguir o volver a esas relaciones tóxicas por respeto a Dios, o porque tu religión exige eso?

Sujeto 5: No, la verdad ni pensé en eso, pues más bien, pensaba que por qué a mí me tocaba vivir eso, sí yo soy buena persona y Dios debe darse cuenta de eso, pero la verdad no llegué a pensar que por él debía aguantar eso, no.

Investigador: Eso por ese lado y lo segundo pues comentarte, no sé si de pronto sea de tu interés, o no, yo creo que estás en un proceso, en el que necesitas aprovechar un poco más, porque estás en un momento sola, aprendiendo muchas cosas, aprendiendo a estar sola, aprendiendo de las relaciones pasadas y muchas cosas pero tú lo has manejado todo sola y me gusta eso, de pronto sientes que necesitas como un apoyo, yo te recomiendo el lugar donde hago mis prácticas dentro de la universidad ,se llama centro de atención psicológica, allí tú puedes solicitar un acompañamiento psicológico para este tipo de cosas que tenemos que pasar, te puedo pasar el dato, tú me dices si te interesa, allá se manejan unas tarifas muy bajas como tu recibo de luz, la atención es de practicantes y soy practicante y estoy en compañía de mi tutor que está en todas las sesiones, por si algo se necesita, algo como más profesional eso es por si te interesa y en tercer lugar agradecerte por el tiempo por hablar de estos temas difíciles y menos a una persona extraña de nuevo muchas gracias Lizet.

Sujeto 5: Gracias a ti por escucharme, por todo porque si me ayudo a hablar fuera de una amistad, fuera como contar como un chisme o algo así si me ayudo bastante.

Investigador: Bueno me alegra muchísimo que este trabajo no se sienta, que es como solamente, “te necesito para esto, cuéntame, no si no que también” pues literal suele pasar, sino que es un espacio en que la persona puede expresarse, pues adelante ósea entre más me cuentes mucho mejor, porque todo lo que tú me cuentes va a ser importante para todo mi trabajo y agradecerte porque vas a ser parte de ese título que muy esforzadamente me he conseguido.

Sujeto 5: Bueno para mí es un gusto haberte colaborado.

Investigador: Bueno Lizet, espero conocerte pronto y ahí estamos hablando, miles de abrazitos dale.

Sujeto 5: Gracias.

Investigador: Muchas gracias, Lizzeth Chao.

sujeto 5: Chao, que tengas un buen día.

Investigador: Chao.

Apéndice H: Entrevista Sujeto 6

Investigador: Bueno. Muy buenas tardes, Daniel, mi nombre es Geraldine Mejía, soy estudiante de psicología de la Universidad Antonio Nariño. Actualmente me encuentro organizando mi tesis para poder optar por mi título como psicóloga. Entonces, en primer lugar, pues agradecerte por venir hasta acá, por ofrecerme o por ayudarme con el espacio, por sacar el tiempo y por hablar perfectamente también de los temas que no para todo el mundo es fácil sacarlos. Y de pronto una persona con la que no hay confianza y con la que no se conoce mucho. Bueno entonces buenas tardes.

Sujeto 6: Buenas tardes, ¿cómo estás?

Investigador: Bien Daniel Muchas gracias. Bueno, como yo te comentaba en un inicio, lo ideal es no, pues me gustaría más bien iniciar preguntándote si, por ejemplo, estás en una relación amorosa.

Sujeto 6: No por el momento, no tengo ninguna relación amorosa en estos momentos.

Investigador: ¿Hace cuánto? Más o menos

Sujeto 6: Hace ya siete meses estuve con alguien sí.

Investigador: Hace poco.

Sujeto 6: Sí. Relativamente hace poco.

Investigador: O mejor, ¿cuántas relaciones has tenido?

Sujeto 6: He tenido siete relaciones, de las cuáles tres han sido tóxicas sobre todo la última, ya que aún sigo sufriendo por ella, sigo esperando que ella vuelva, quiero darle su tiempo, pero guardo la esperanza de que regrese”

Investigador: ¿Cómo fue esa última relación?

Sujeto 6: Pues la última relación, fue súper bien. Nada de conflictos, nada. Pues en mi concepto todo perfecto. Pero pues pasó una situación fuera de la relación por parte de ella. Qué pues y terminaron las cosas, entonces sí ha sido un poco difícil asimilarlo. Pues porque igual, había muchas cosas en común y pues la situación que pasó pues acabó con todo.

Investigador: ¿Cuánto duró esa relación?

Sujeto 6: Ya íbamos para el año.

Investigador: iba a completar el año. Así que cuando tú me dices “pues era una relación que no tenía conflictos”, supongo que en algún momento estaban en desacuerdos. Sí, como todos. Todas las relaciones tienen un punto de vista diferente, con ella supongo que fue así.

Sujeto 6: Pues la verdad, no, no la verdad no. Lo que te digo, hay muchas cosas en común, las cuales pues compaginamos en muchas cosas porque yo ya la conozco hace más de 14 años, fue compañera también de la universidad, fue compañera del equipo de danza donde estuve con ella, fue mi pareja de ensayos en la universidad, los bailes, entonces nos conocíamos bastante y pues siempre estuvimos muy apegados el uno al otro siendo amistad y después, pues de un tiempo que ella se desapareció como unos seis años, pues no volví a saber de ella, porque pues por la muerte del papá, ella en redes sociales se desapareció, desapareció de todo el mundo y pues fue para mi cumpleaños en el 2020 que me contactó y pues fue algo como que bajó, pero algo novedoso de saber de ella después de tanto tiempo

y pues ahí comenzamos con amistad en plena pandemia, salimos juntos, nos veíamos, nos veíamos y todo y ya después dimos el paso definitivo de que pues fuéramos pareja, porque yo a ella siempre la vi, aparte de la amiga, la vi como ella es.

Que había química porque ella también me dijo lo mismo, “usted a mi me gusta mucho”, pero pues en ese tiempo estaba en la universidad, ella estaba con una pareja obviamente muy mayor que ella. Y pues, lamentablemente pues la situación fue que falleció el año pasado el exnovio, con el que duró seis años, de infarto cerebral y pues falleció lamentablemente. Y pues ella entró en sentimientos.

Investigador. Pero ya estaba contigo.

Sujeto 6: Si claro, estaba conmigo pues porque ya había terminado con él, hace como un año y medio, casi dos años.

Investigador: Ni mucho ni poco.

Sujeto 6: Si, relativamente entonces pues a ella le dio duro, la muerte de él y ella me dijo que no me quería hacer daño. Lo que hizo ella fue terminar así de la noche a la mañana, de un día para otro.

Investigador: Ósea ese fue el detonante para que ustedes decidieran.

Sujeto 6: Si, Porque pues ya teníamos planes, teníamos planes de casa, de viajar, conocer el mundo. Así que había muchas cosas por hacer.

Investigador: Es decir que la decisión ni siquiera fue mutua sino por parte de ella.

Sujeto 6: Correcto. Si fue por parte de ella pues porque ella decidió tomar la decisión, así como de la noche a la mañana, ella se fue de viaje por ahí a visitar a la abuela y como en uno o dos días me dijo que, si podíamos vernos y me cortó así, me hizo ir hasta la oficina aquí cerquita a la casa y no más.

Investigador: Yo supongo que eso a ti te dolió.

Sujeto 6: Uf, bastante, porque para mí eso fue novedoso, fue una sorpresa. Nunca me había pasado, la verdad como yo le dije a ella. Sí, pues ella era todo para mí. Yo quería siempre estar con ella y que había esperado mucho tiempo ese momento de estar con ella y pues de la noche a la mañana, que me diga que no, pues claro, muy duro y claro, llore, no lo niego, si yo el mismo día quede en shock, pero ya después, al siguiente día no paré de llorar, pero ya después tomé las cosas con seriedad, pues yo hice las cosas bien claro.

Investigador: Ósea duele, sobre todo porque hay unos planes que uno pues tiene como muy presente con esa persona, que uno dice quiero hacer esto, llegar estas aquí con esta persona. De un momento a otro te digan no, mira hasta ahí y hasta luego. Pues claro que.

Sujeto 6: Si, eso me dolió bastante y lo que te digo todavía siento muchos sentimientos por ella, yo todavía la sigo queriendo y todo ello puesto que tenemos muchas cosas en común, mucha gente común. Yo sigo hablando con la familia, ellos me contactan igual, están pendiente de mí, todos, es difícil ya que el trabajo también está cerca.

Investigador: Claro, y que es reciente, físicamente porque siete meses pues es poco tiempo.

Sujeto 6: Pues en ese tiempo, pues terminamos y no volvimos a hablar, en esos siete meses no hemos vuelto a hablar ni a vernos ni nada por el estilo.

Investigador: ¿Y por qué? Porque no han vuelto a tener contacto, por parte de ella o por parte tuya.

Sujeto 6: Bueno, yo traté de contactar en diciembre, pues según la invitación como amistad para ir al jardín botánico, me dijo no,” yo a usted le dejé las cosas claras. espero que entienda”. Pues yo lo tomé listo, perfecto, no hay ningún problema, ni le insistí pues y ni rogar ni insistirle lo mío entonces pues eso ya va en ella si en verdad me quiso, de verdad

quería seguir conmigo, Pues eso, ya va en cuestión de ella yo la sigo queriendo, por lo que te digo, es muchos años conociéndola y sé cómo es el genio de ella y sé cómo la actitud de ella, entonces la conozco muy bien.

Investigador: Esta relación podría ser de pronto, un poco diferente a las anteriores porque ella empezó siendo una amiga, entonces ya ustedes se conocen como esa parte, como yo la conozco, como es realmente ella y también me conozco a mí, pero digamos que con otras parejas de que no haya sido así no, o sea no, que todo el mundo sea amigo primero.

Sujeto 6: Exactamente, si, eso es cierto. Yo he tenido siete relaciones y contando con la última. Las anteriores sí fueron, pues por así decirlo, yo sé que las casualidades no existen, existen de pronto en las químicas, de pronto el contacto visual o de que se hablaron. Si claro, pero las otras relaciones si fueran un poquito más complejas que eso. En la penúltima relación que tuve, tuve problemas con la familia, con el hermano iba haber agresión física, entonces pues preferí alejarme de todo y pues obviamente la familia de esa persona por ahí si me sigue contactando, por ahí hablo por ahí con una de las tías que me llama, me escribe que como estoy y todo, e ido a visitarlos también es porque pues la familia nunca tiene la culpa de nada de lo que pasa en una relación. Pero si, si nosotros somos en esencia un poquito más complejos.

Investigador: Más complejos y en cuanto a eso, me interesa saber por qué crees que ha sido más complejo, porque ahorita me estabas mencionando, se trató de llegar a los golpes, pero sus golpes eran con la pareja o con el hermano.

Sujeto 6: Con el hermano y así, pues supuestamente que yo había creado una cuenta falsa en Instagram, para yo estar siguiendo a la hermana y estarle escribiendo, insistiendo, pero eso jamás pasó. Vi que era una cuenta falsa, no sé quién habrá creado ni nada con mi

nombre y con mi nombre, y el de ella. Había creado la cuenta de Instagram y el hermano me contactó. Me dijo que dejara a la hermana en paz, si no quería tener problemas, entonces yo le dije hermano como quiera, porque yo no he creado ninguna cuenta ni nada. Si quiere ahí le envió mis datos, pruebas y todo, me tocó ir a la casa, porque el papá también ya se puso muy pesado conmigo. Entonces estoy en ese momento hablando con el papá. Le aclaré las cosas y le dije que, pues yo le había pedido la mano de la hija al papá y ya teníamos los anillos y todo, yo me iba a casar con ella.

Investigador: Sí.

Sujeto 6: Y pues a raíz de eso, ella tomó una actitud de un momento a otro que también se fue como si nada, como si nada hubiera pasado.

Investigador: ¿Por solamente eso?

Sujeto 6: Yo no le propuse nada, yo no le propuse matrimonio, pero la que me propuso la cuestión de casarnos fue ella, ¿yo quedé como es en serio?, ella el otro día me llevó hasta el Joyero una vaina de los anillos, pero yo pagué para que los anillos y todo y fue cuando llegamos a un acuerdo, de que iba en serio. Ahí me di cuenta de que ya no era como las últimas semanas, ya como muy bien, ya tomó unas actitudes muy extrañas conmigo, como que, alejándose, como que yo le escribía veámonos salgamos a cenar no, que no, que no puedo. Bueno, listo ya fue cuando me vine a enterar que ella se cuadró con un amigo mío, también de la universidad, fue cuando me di cuenta y ahí comenzó el conflicto con ella.

Investigador: Tú crees que ese cambio de actitud de ella era asociado porque de pronto tenía otra persona, ósea tú te diste cuenta después de que ella había comenzado con ese cambio de actitud molesto, pero al poco tiempo, te diste cuenta de que tenía otra persona esas actitudes eran por eso.

Sujeto 6: Si claro yo por mi cuenta me di cuenta y que estaba saliendo con alguien más

Investigador: ¿crees que tu físico ha cambiado desde la ruptura con ella?

Sujeto 6: Si, en un 80%, yo era más gordito, más repuestico, y no tenía ojera, ahora es muy diferente, estoy todo lo contrario.

Investigador ¿Cuánto duró esa relación?

Sujeto 6: Un año y medio y pues nosotros ya nos conocíamos en la universidad hacía tiempo, el saludo y ya, pero ella fue la que me buscó para hablar y salir y todo estaba fluyendo, yo creo que a ella le dio fue miedo el compromiso, pero yo cómo la vi tan seria.

Investigador: Pero eso es como si se hubiera arrepentido, se dio cuenta de la magnitud de la seriedad.

Sujeto 6: Si, ella prefirió salir por la tangente de conseguir a otra persona.

Investigador: ¿Existieron problemas adicionales en esa relación? Fue una relación que no duró mucho, pero suele pasar para este tipo de noviazgo, hay violencia, maltrato.

Sujeto 6: De pronto ella si me decía, que cuando yo le decía que nos fuéramos del país, entonces ella tomaba la actitud de que “no yo tengo todo acá” yo le decía “no importa, vamos un año trabajamos y volvemos” y ella decía que no quería tenerme clavado todo a ella y que hiciéramos todo acá, pero yo quería salir y conocer eso, más que maltrato físico, psicológico tal vez por lo que decía.

Investigador: Ósea tú dices que maltrato físico no hubo, pero sí había ese deseo de tenerte todo el tiempo y tu sentías que si podrías progresar te tocaba lo que ella dijera, ¿cómo te sentías sobre eso, estabas dispuesto si la cosas hubiera durado más?

Sujeto 6: Si la cosa hubiera durado más, si ella hubiera cambiado de actitudes de una, hagámosle con toda, así nos endeudamos, pero trabajábamos y volvemos y listo, pero como ella no tenía ese plan. No entonces me sentí frustrado.

Investigador: Pero estabas dispuesto a seguir ahí.

Sujeto 6: En parte sí, como por decirle hagamos esto, por los dos, para que sus papás vean un cambio, entonces yo decía hagámosle con toda, porque que se va a quedar acá.

Investigador: Tú eras como un motivador para que ella avanzara.

Sujeto 6: Exactamente, lo que te digo, con la última relación que tuve, fue lo mismo, una vez la mamá me dijo “Daniel quiero hablar con usted” me dijo “necesito que mi hija cambie de trabajo, ayúdeme con eso”, yo le dije” listo, yo le colaboró “y fui a hablar con mi papá, movió influencias para que entrara a la escuela militar, saliera como teniente del ejército, yo después le conté a ella, yo le dije que la apoyaba y que la plata no importaba, ella se motivó y se puso feliz, cuando hicimos el proceso, ella no tenía la tarjeta profesional, por que la había pedido en plena pandemia y tenía que durar un año, entonces ella tuvo esa frustración y yo la intentaba motivar que le hiciera el otro semestre, o el otro año, ya el año pasado cuando había pasado la convocatoria, ya no estábamos juntos, yo le dije a la hermano que le dijera a ella, que le hiciera, se fue un sueño frustrado que yo no puede, entonces yo quiero verlo reflejado en usted, sería muy orgulloso verla aya y ella se motivó, estaban muy contentos y la mama me dijo que gracias, después fue que el papa falleció y todo se vino para abajo.

Investigador: Claro es que todo fue como muy al tiempo, muy cercana una cosa con la otra.

Sujeto 6: Y ella ha tenido una vida difícil, porque ella vio a su papá suicidarse, ver morir a su hermana, ella pues duró seis años con él, en el cual pues la familia nunca lo aceptó, porque tenía tres hijos grandes, uno ya era abuelo, el señor ya tenía 46 años y ya cuando estuvo con el tubo como 19-20 años ella me o contaba que daño su vida en esos años, en vez de conocer más gente de su edad y su familia no lo aceptaba, como dicen por ahí, una persona con mañas, él vivía con la esposa de los hijos convive con ella.

Investigador: Ella como toda la vida, como tengo mi vida desperdiciada y ahora como medio salgo al mundo me pasan estas cosas.

Sujeto 6: Si, la mamá me decía “que culpa tiene usted”, yo se lo dije a ella, duró una semana contacto cero.

Investigador: Pero en este tiempo cuando, el señor murió en junio, era el tiempo como para que ella hiciera un duelo.

Sujeto 6: Entonces yo le di la semana y media, la mamá me dijo “que paso Daniel, usted no volvió acá la casa” y yo le dije que por la situación y ella me dijo “no venga que mi hija está acá encerrada y mi hija no quiere salir, se la pasa es llorando y yo le dije “listo si señora”, eso fue domingo en la mañana, iba hacer deporte, fui para allá, le dije que no le dijera nada, que era una sorpresa, yo con esas ganas de verla y cuando me vio se levantó de la silla ,estaba acostada se levantó y lloró, se puso emocional que yo qué hacía ahí y yo le dije que yo era feliz viéndola como usted este, entonces hablamos almorzamos, ella me abrazaba me besaba y le dije que se arreglará y nos encerramos en la habitación y hablamos hable con la hermana y me decía que hablara con ella que ella estaba muy mal y no la quería ver así y yo le dije listo.

Investigador: Todos sabían que de alguna forma eras como ese “venga por que a usted le va a hacer caso”

Sujeto 6: La mama decía “no es que ella se guarda todo, ella no cuenta nada”, entonces me senté hablar con ella, le dije “usted no puede seguir acá matándose” y ella dijo “listo “yo le dije “ya usted lo acompaño le pidió perdón por todo lo que ha pasado, pero usted tiene que hacerse en su trabajo en su entorno, en su familia, pero no se encierra más, vamos a salir” y ella me dijo, listo amor, entonces yo le dije “vamos al centro comercial”, no le dije para qué, entramos a un local de ropa y le dije pida lo que quiera, se lo voy a regalar y ella no que cómo así y yo le dije “¿qué quiere? ¿qué camisa?” y ella comenzó a pedir, yo le dije “nada no pasa nada fresca” ahí pues cambio de actitud todo pues bien yo la vi con esos ojos pimpón que parecían hinchado de tanto llorar y le dije no mas no se me encierra más, tiene que hacer lo de la escuela militar y ella de una y ahí cambio de actitud genial, después fuimos con mi familia de viaje chévere nos llevó en el carro nos llevó para allá, mi familia pregunta por ella, yo no me volví hablar con ella, no se mas de ella, seguimos en redes como normal, ya después de llegar de viaje volvió a cambiar de actitud y me dijo que fuera a la oficina, fuimos con severo aguacero ella pidió un café, yo un agua, no sentamos media hora ahí sin hablar y ella no me decía nada entonces yo le dije venga se me saltó la piedra y le dije “para que me citó” y le dije “no me diga nada ya se para que me hizo venir acá para terminar” entonces se quedó como con las dudas y le dije, “porque no me lo dijo hace tres cuatro meses, porque tuvo que esperar” y ella “es que estaba esperando el momento” y yo le dije, “ole usted se fue de viaje un fin de semana y me viene a decir un martes a que ya no”, yo le dije “maldigo el día que la besaron a usted, por ahí ese tipo estaba muy enfermo, maldigo ese día, yo le ofrecí mi apoyo para que saliéramos de esto y usted quería hacer todo esto sola”, listo yo la dejé, ella llorando y la última vez que estuvimos fuimos a un hotel pasamos esa noche el día y después ella siguió con sus actitudes de que no escribía, entonces ella se puso a hablar con la prima y ella le dijo “ MK

si usted ve que las cosas no funcionan con Daniel usted está muy mal, no le haga ese daño a Daniel, usted depende de los demás, usted puede pensar por sí sola” es que ella le pregunta a la prima #que hago con Daniel que no hago” y yo no sé, usted puede pensar por sí sola yo a usted nunca le falte al respeto, la consentía, salíamos a los mejores restaurantes, la pasamos rico, salíamos bien, pero usted no puede cambiar de actitud de la noche a la mañana.

Investigador: Claro ese vaivén de que no se sabía nada, como que hoy estamos bien y mañana quien sabe.

Sujeto 6: Entonces yo me quede con la zozobra, con la duda de que yo no sé esto cuando me vaya a pasar si en un año, seis meses porque yo no creo en los tiempos, será la única que no cree en los tiempos y ya después me tiro un día y ya el sábado estaba de fiesta con la familia como si nada, entonces me dio a entender de que nunca le importe, como segunda opción, como un refugio, como que si él no me sirvió vamos a ver si olvido a este hombre con Daniel.

Investigador: Así te sentiste.

Sujeto 6: Yo vi que era una segunda opción para ella, como un escudo en que me puedo refugiar en Daniel a ver si cambia.

Investigador: ¿Y a la final no fue así no le funcionó?

Sujeto 6: Sí, pues a la final no dijo “venga hablemos” si no que me vio como de goce y ya y se lo dije al principio venga usted está segura se lo pregunté 5 veces y ella “si Daniel si Daniel” y metámonos de cabeza si usted no está segura lista compartimos bacana salimos como si nada y ella no Daniel yo quiero algo serio con usted, pare de contar nosotros no terminamos mal porque mal se hubiera terminado insultándonos, pero le dije que quedaríamos como amigos y ella no que tampoco.

Investigador: ¿Y tú crees que si hubieran podido ser amigos después de lo que había pasado?

Sujeto 6: Es muy difícil, porque en las relaciones que he tenido nunca he podido ser amigo de mis ex, por ahí con una pero el saludo, pero lo que siento por ella es muy grande, son muchos años que la conozco, compartimos viajes, todo en danza.

Investigador: Claro eso duele, el tiempo y lo que se conocieron en todas sus facetas y perder ese de un momento a otro.

Sujeto 6: Si, yo compartí mi historia con mucha gente, tuve psicóloga también y ella me decía dale el tiempo para el duelo de ella, de pronto vuelvan al momento, si de pronto no era el momento de estar juntos más adelante vuelvan a estar juntos, si ella es para usted diosito se la va a volver a poner ahí, si los tiempos de dios son perfectos le he pedido mucho a Dios por ella y por la familia, estuve también en la muerte del abuelo.

Investigador: Después de todo esto.

Sujeto 6: Estando en la relación, la abuela también ha estado como no muy bien, he pensado en ir allá, si obvio yo me compro mis cosas, mis situaciones en mi trabajo y eso, pero hay días en que me acuerdo de ella.

Investigador: Cuánto duró ese vaivén, no me decido en las actitudes que ella estaba tomando.

Sujeto 6: Eso fue en una semana, de que ella cambió la actitud conmigo, como que no me hablaba bien.

Investigador: No fue mucho tiempo.

Sujeto 6: Yo le dije sentemos y hablemos como personas civilizadas y listo, pero nunca paso eso, decirle venga hablemos, si fue por eso por lo que de verdad usted me terminó o no.

Investigador: No se ha podido dar el momento de hablar.

Sujeto 6: No, no se ha dado y yo si he querido como ese momento en que me diga la verdad, la verdad en serio y pídemme perdón alguna vaina.

Investigador: Tú necesitas saber la verdad.

Sujeto 6: Sí sea cual sea, pero si se pone con rollos de que si, de que no, sé qué eso ya es meterle relleno al cuento y eso ya no le creo nada.

Investigador: Sobre todo, porque en ti puede causar una molestia, tú dices que paso en mí, que hice, que me faltó, ¿esto de pronto pudo haber afectado la autoestima sí?

Sujeto 6: Bastante yo de verdad me sentí así, digamos este trapo lo usamos once mesecitos y lo botamos.

Investigador: Y aun todavía sientes esas molestias.

Sujeto 6: Si claro, pero aun guardo la esperanza de que podamos volver hablar.

Investigador: Eso te iba a preguntar.

Sujeto 6: Si yo guardo la esperanza de que ella me busque, porque yo no la voy a buscar, he tenido ganas de irme hasta la casa, que ella vive aquí cerquita aquí en Engativá, si lo hago es incómodo para todos cómo que qué hago acá.

Investigador: Y que de pronto todavía no haya una respuesta, eso es lo otro que puede pasar, entonces queda uno ahí como que no sé qué hacer, yo realmente siento que es mejor que te des cómo el espacio, siento que de pronto ella si te puede buscar, así ella también siente que tiene que dar una respuesta, tal vez lo necesite.

Sujeto 6: Si, pero lo que te dije al comienzo, ella se guarda las cosas, la hermana, el año pasado, me dijo “mi hermana se guarda las cosas y no las cuenta” y a mí me saca la rabia eso que uno le pregunta algo y lo deja hablando a uno solo si me entiendes yo le dije a la hermana yo entiendo que no ha tenido una vida fácil, porque se le han muerto muchas

personas importantes en su vida, pero ella tiene que superar eso, no tiene que quedarse encerrada en ese círculo de que si se murió esta persona entonces ahí no voy a salir, la situación de ella, que ella sigue en contacto con la familia de la persona, que falleció entonces yo le dije a ella un día “ojalá dios quiera esa personas de esa familia no le de una patada a usted, porque puede pasar usted les está ayudando mucho pero si van a buscar culpables de la muerte de él” porque él siempre llamó la atención de que se la pasaba era bebiendo, fumando entonces de pronto él lo hizo a causa de la ruptura él lo hizo fue porque ella se aburrió de él, la misma mama de él me cuenta que la maltrataba físicamente psicológicamente, le gritaba.

Investigador: Él a ella.

Sujeto 6: Entonces yo le decía a ella que así ahí yo le dije usted terminaron un año y usted de le volvió a pedir cacao yo le dije él no se porta como un caballero con usted y yo no merezco una oportunidad, entonces se quedó pensando y yo le dije la verdad es que usted nunca me quiso y dijo “yo lo quiero a él”, pero yo no puedo llegar a decirle que lo amo ,ahorita y yo le dije es que yo no le estoy pidiendo que llegue a decirle nada, para eso un tiempo estipulado para eso hay un tiempo es cuanto a usted le nazca tome las cosa con calma yo a usted la he acompañado en toda la pandemia a raíz de esto créame que lo que a mi enloquece, fue que nos buscáramos el uno al otro.

Investigador: Ok los unió, mientras a unos los separaba a otros los unía.

Sujeto 6: Yo le dije a ella, si no hubiera habido pandemia el año pasado usted y yo jum como si nada yo le dije al comienzo, siempre he querido estar con usted y ella me decía yo también Daniel, pero tus sabias que yo tenía pareja.

Investigador: ¿Y todavía tiene la esperanza?

Sujeto 6: Si claro, no la he perdido.

Investigador: De que vuelvan más que como amigos cómo pareja.

Sujeto 6: Sí claro todos los días le pido a dios, los tiempos de dios son perfectos, ojalá no sea tarde que nos encontremos.

Investigador: Que de pronto tu ya tengas otra pareja.

Sujeto 6: Yo le dije “por mi parte yo me meto en un tiempo largo y usted no quiere hacer el momento hágalo”.

Investigador: ¿Tu porque crees que necesitas este tiempo?

Sujeto 6: Porque yo necesito sanar ese dolor que me causo lo de la ruptura, jamás me lo espere yo le decía a ella ,ojala Dios quiera que nunca pase y pues ella tomó a la decisión y uno no piensa con cabeza caliente las cosas, así uno piensa con cabeza fría voy a hacerle daño a esta persona así de esta persona, yo necesito sanar he tenido relaciones complejas, una de mis primeras relaciones dure 9 años ya casi para el matrimonio y lamentablemente no se dio, porque esa persona me dejo con otra y esa personas salió embarazada, entonces yo me tomo mis tiempos largos de 4, 5 Años solo.

Investigador: Pero te sirven mucho los tiempos.

Sujeto 6: Sí claro.

Investigador: Es decir, los aprovechas no llegas como tan resentido a otra relación, que creo que pudo haber pasado con ella, ella terminó con esta relación y no se dio un tiempo para sanar y se metió contigo. Sin embargo, no se presentaron otros problemas, digamos no había celos ni por parte tuya.

Sujeto 6: Mira yo si se lo confirme a ella yo se lo dije, no le voy a prohibir nada yo sé que a usted le gusta salir a viajar con sus amistades del colegio con los que lleva muchos años con su familia, yo no le voy a prohibir nada, esa persona con la que usted salía le prohibida todo, yo a usted no , usted tiene un compromiso conmigo pero usted es libre,

tiene el compromiso conmigo de que estemos bien, de que seamos pareja, que compartimos muchas cosas, pero yo de prohibirle jamás y si quiere salir a bailar con sus amigos a si no me lleve no importa, vaya con ellos pero no me falle yo no la voy a cohibir nada pero yo llegar a prohibirle nada, el día que usted quiera irse vaya.

Investigador: Igual ella contigo.

Sujeto 6: Yo nunca la cele a ella tampoco, nos molestamos en recocha, la relación era muy bacana.

Investigador: Era como que somos novios, pero seguimos siendo amigos, eso es lo que a mí me parece muy chévere yo no sé si sea capaz de llevar algo así, porque (juemadre) después de que mi amigo me conoce todo lo que he contado y llevar eso como a otro extremo me da cierto temor, pero va en cada uno como quieran llevar esa relación de parte y parte porque por mi parte yo admiro esas relaciones.

Porque conozco varios que me dicen que nosotros fuimos amigos de colegio y llegamos a la universidad y nos casamos.

Sujeto 6: Si, realmente yo fui el primer novio en quedarme en la casa, en quedarme con ella, entonces eso fue nuevo para ella también, la mamá sí le dijo “si usted quiere entrar a alguien a su casa que sea de su edad, el problema era que la familia también le cohibía muchas cosas, porque ella decía muchas mentiras, entonces que se iba con el grupo de danza, pero era mentira en realidad ella se iba a Medellín.

Investigador: ¿Él era mayor?

Sujeto 6: Claro él tenía 45 cuando ella se cuadró con él y ella tenía 20 le dobla la edad, ya con tres hijos muy grandes, el tipo era casado, entonces ella se metió en la vida de una persona que ya estaba comprometida con otra, la familia no le gustaba eso, la hermana de ella nunca aceptó.

Investigador: Ella de principio a fin dijo que no le gustaba.

Sujeto 6: Nunca , por los seis años que estuvo con él nunca, ella nunca trato con él ni nada siempre era conflicto con la hermana por eso yo le decía “el día que a usted le hubiera pasado algo con ese tipo en otro lado, a quien le van a echar la culpa, para que se ponía a decir mentiras yo le dije usted porque me está terminando porque no fue y lo busco antes de haberse cuadrado conmigo”, y ella porque “yo no sentía nada por él “y yo “cómo así”, “no es que ya me tenía cansada siempre era con celos, me presionaba” y yo le dije “entonces usted me va a terminar porque tiene sentimientos encontrados, no, las cosas no son así”

Investigador: Es que como si ella hubiera buscado ese ambiente que le diera el

Sujeto 6: La cuestión fue que ella cuando fue al velorio, el mejor amigo del tipo, le dice por su culpa ese tipo se murió, pues claro lo que ella siente es cual yo le dije “usted se siente culpable de lo que él hizo de lo que él mismo se descuidó”, el tipo era transportador de helados colombina yo le dije la culpa no es suya, el mismo se decidió meterse en ese círculo vicioso y le decía a sus amigos que tomarán, usted se siente culpable de no haber estado con él, pero si usted misma le termino a él, porque él se fue a vivir después a una cuadra de su casa, a vigilar a ver, eso yo ni la hago nosotros vivimos cerca pero no así

Investigador: O sea ellos terminaron por la presión que él ejercía en ella, fue más como por la familia, de porque ella decía,” me toca ya terminar esto, porque mi familia ya se está dando cuenta”

Sujeto 6: Ellos se fueron a México estuvieron en Cancún, y la mama de ella se enteró que se iba a viajar con él, y la mama fue y le formó un escándalo donde él vivía , a ella no le importo y se fue, yo le dije “cuando uno quiere a una persona pasa por encima de quien sea, yo le dije usted ya lleva con él seis años”, y las más triste como hasta chistoso

me dice, “es que si yo estuviera con él yo estaría viuda”, luego usted como yo le dije, cómo es que usted se casó con él a lo civil, tuvo hijos? La cuestión es que ella le dice a la prima a la confidente que es viuda.

Investigador: Está metida en papel.

Sujeto 6: Yo le decía a la mamá, “que le pasa, esa como estúpida, no vivió con él, no se casó ¿cuál viuda de qué? “Eso fue una relación tóxica y la mamá me dijo “esa relación no iba para ningún lado, el tipo lo que quería era embarazarme a mi hija y después botarla”.

Investigador: O tenerla prisionera y ella se daba cuenta del daño que le hacía, pero seguía metiendo la cabeza, entonces para ella fue difícil yo haber entrado a la casa, haber viajado con la familia, me entiendes, entonces para ella fue algo nuevo, mi familia está aceptando a este hombre y el otro no y la mamá me dijo “dele tiempo que mi hija va a volver yo sé, usted la adora y se conocen muchos años”, la hermana me dijo lo mismo “dele tiempo, Daniel”.

Investigador: ¿Y tú qué crees que era lo que a ella la hacía volver al señor?

Sujeto 6: De pronto lo que ella me contaba, era que sí que era muy buena persona buen hombre, pero todo al comienzo es color de rosa que los detalle los viajes, pero él la sintió como de él, se metió mucho como la mujer de él tenía que estar con él en las buenas y en las malas no importan los hijos, de pronto también la experiencia de una persona mayor ya tenía hijos, estaba casado.

Investigador: Por qué duró tanto.

Sujeto 6: Sí seis años, el tipo era transportador, usted cree que él no se iba encontrar con mujeres por haya en la carretera, todo transportador que se respete tiene una mujer donde viaja.

La mama me dijo,” cuando él venía aquí, perdóname la expresión, venía a comerse a mi hija, venía a matar las ganas”, pero ella no sentía nada, ella me lo confeso, ni estando en la cama, ni estando con él, ya no sentía nada, ella me lo confesó a mí, yo solo lo complacía a él, no sentía nada ni estando en la cama.

Investigador: Pero aun así seguía así.

Sujeto 6: Listo, ella tuvo una experiencia con una persona mayor, pero tiene que salir de ahí

Investigador: Sobre todo, porque es muy joven.

Sujeto 6: Tiene veintisiete años.

Investigador: Imagínate ósea veintisiete y seis años desgastados digámoslo así entre comillas como a los 20 años comenzó con él y él ya tenía cuarenta y algo de años.

Sujeto 6: Y una vez me fui a la heladería de la mejor amiga, porque ella también quedó como en shock ,porque el esposo de ella también cumplía años para ese tiempo, ella dijo no traigan a Daniel, esa fue la otra parte que yo no compartí con los amigos de ella, por la pandemia, entonces ella me dijo “ mira de Daniel le voy a decir la verdad, ella a lo último nos decía a todo el grupo que ella ya estaba aburrida de que ya estaba cansada, que no lo quería ,que hasta mejor porque a ella no le convenía .Yo tengo que pagar los platos rotos de lo que él hizo con ella.

Investigador: Claro ahí es cuando tú dices me siento utilizado, cualquier persona que se sienta utilizada pues le va a afectar eso, le afecta en todos los ámbitos de la vida, yo te preguntaba al inicio, la autoestima como estuvo, mal, me imagino.

Sujeto 6: Al comienzo no, la autoestima por el piso, si claro, yo me mataba la cabeza diciendo “dios mío en que falle” yo me preguntaba será que diosito no me la quiere tener ahorita sino para más adelante.

Investigador: ¿Y como tú enfrentaste esto?

Sujeto 6: No pues yo pues afronte, yo iba dos veces a la semana a orar, yo iba a la iglesia, yo le pedía mucho Dios que me ayudara, hablando afrontando las situaciones y pues hablando tristemente yo no tengo mi papá viviendo con nosotros, está con vida, pero no vive acá, él era mi confidente, yo le contaba todas las cosas que yo hacía y no le puedo llegar a contar a mi mamá lo que yo hacía con mi ex parejas, fue un golpe duro no tenerlo a mi lado y decirle venga padre me pasó esto o lo otro, entonces yo no le contaba a todo el mundo porque a veces la gente le da malas energías, a uno que la deje que consígase otra, yo le decía diosito guardarme eso para mí ayúdame tú eres el único que me puede ayudar, pues si yo he afrontado mis cosas, viajando ,trabajando, colaborando a la gente, entonces he estado en eso y algo que yo rescato de ella es que cuando yo salía de viaje, ella iba a rescatar a los animalitos a darles otra oportunidad, ayudarlos mandarlos a esterilizar, yo le decía que montemos una fundación , yo tengo el terreno tengo donde montar la fundación y lo hacemos, yo le admiro eso a ella mucho, por eso yo trabajo con bienestar y protección animal y la secretaria mayor, y eso a pensar que si hay segundas oportunidades, para los animales, entonces para las personas también, han habido personas en la drogadicción que han salido, hay parejas que han vuelto, yo dije no, me gustaría hacerle un reconocimiento y nombrarla, decirle por esta persona hago esta labor, me ha tocado viajar a lugares muy lejanos, todo eso me hace recordar a los viajes que yo hacía con ella, eso se lo rescató mucho a ella , es una buena mujer es una excelente.

Investigador: Solo que está pasando por un mal momento, alguna vez, de pronto al principio que has asimilado todo, sentiste que como si ella no vuelve, voy a morir o prefiero que me pase algo si ella no regresa.

Sujeto 6: No mira que no, de pronto al principio he tenido relaciones difíciles y de pronto no e tenido la posibilidad de decir “no nada que ver”, he tenido momento difíciles , mi mama me ha visto llorar mucho, como yo le dije a ella, ojala dios quiera que sea la última mujer con la que yo quiera pasar el resto de mi vida, yo se lo dije a ella, y yo creo que cuando yo tomo una decisión no me desvió para ningún lado, la verdad si e tenido el corazón roto muchas veces y estoy agotado, cansado de tener que empezar otra relación, de decir no venir otra vez, estar en los mismo para volver a caer no.

Investigador: Ya es un miedo, ya tiene un miedo ahí sembrado que dices, que miedo volver a empezar y volver a hacer que te vuelvan a fallar.

Sujeto 6: Exacto.

Investigador: Digamos que esta relación no se podría llamar relación tóxica solamente, que como en todas las relaciones hay problemas, la chica está pasando por un mal momento y tú te quieres dar un tiempo para asimilarlo por si vuelve y si no vuelve pues te da miedo empezar otra relación, sin embargo, yo creo que, si ella no vuelve, tu tendrás que volver a empezar o tendrías que aprender a vivir contigo mismo.

Sujeto 6: Si, es preferible volver a empezar, lo que te digo, he durado mucho tiempo solo, seis años.

Investigador: Y cómo te sientes ahorita que estas solo.

Sujeto 6: Ahora bien, no te voy a mentir la verdad si pienso en ella y desearía el momento en que vuelva, pero lo que te digo, me entretengo en las cosas, le deseo lo mejor que Dios la cuide.

Investigador: Me gustaría indagar en las relaciones anteriores, me contabas que en la penúltima tampoco hubo conflicto, pero dentro de esa relación había algo más, tú la podrías llamar una relación tóxica.

Sujeto 6: Sí, porque cuando yo hacía cosas con ella como que...

Investigador: Te cohibía.

Sujeto 6: Exactamente.

Investigador: O sea no tenía cosas, como que no podías hacer ciertas cosas porque ella se disgustaba y era preferible no hacer ciertas cosas para que ella estuviera tranquila.

Sujeto 6: Exactamente.

Investigador: Esa relación duró como año y medio me dijiste, hablemos de otra relación

Sujeto 6: Con la que duré 9 años, al comienzo nunca le tome importancia, ella vivía en el mismo conjunto, ya no vive, los abuelos viven ahí todavía, al comienzo nunca me llamó la atención, cuando vi fue que ella comenzó a dejarme cosas en el casillero que cartas que chocolates, me decía el vigilante, “no que aquí le dejaron” todos los días me dejaba algo, entonces me fue llamando la atención, ya como al mes fue que hablamos, me invitaron al “PROM” del colegio le dije listo, yo voy, me fui con ella con la mama y ahí nos conocimos paso eso ahí en la fiesta y toda esa situación, ya después como tres cuatro meses, salimos compartimos, ya después de eso nos cuadramos super bien, porque vivíamos al frente, no era de vigilarnos, ya después la familia “que vamos a viajar ,que Daniel camine”

Investigador: Se fue poniendo seria la cosa.

Sujeto 6: Ya salimos a viajar a comer con la familia, pasaron los años así, teníamos planes algunos sí otros no.

Investigador: Por lo que eran muy jovencitos.

Sujeto 6: Si yo me tuve que ir de Bogotá 4 meses. así de inesperado me llamaron fuera de Bogotá, bastante lejos yo no le avise nada a ella , bloquee todo, no quería tener

contacto con nadie, me fui como si nada para los 4 meses y tuve una llamada inesperada de mi papa, me dijo “Daniel adivine quien está embarazada”, yo le dije “como así, pensé que era mi hermana”, me dijo no “Jhoanna “yo cómo así , al otro día ya iba para Bogotá cuando me dijo eso yo quedé en shock, cosas del destino, me baje del taxi iba con mis maletas y preciso ella iba saliendo, claro a ella se le notaba un poquito la barriga, apenas me vio agacho la mirada y siguió derecho, atrás iban los abuelos me saludaron como si nada, pero ella sí siguió derecho y yo guau llegue a la casa.

Investigador: A evadirte a toda costa.

Sujeto 6: Mi papá me abrió, llegue pálido de verla así, él me dijo, “que tiene, está pálido, se quiere sentía acá en la sala, siéntese y yo lo dejo solo”, él se fue y claro yo de una vez a llorar, nada, yo después de ese momento ni más no volvimos hablar ya cuando pasó el tiempo, ya vi que se había casado, más duro me dio, ya después había nacido el niño, después me enteré que se había ido del conjunto, más duro dio un tusa de casi tres meses, una muchacha muy dedicada a todo en todo era en primer lugar era muy dedicada yo la cuidaba mucho, en la relación una que otra cosita pero bobadas, como en cualquier relación pero llegar a los golpes no.

Investigador: ¿Esta es la relación que tú me dices que duró 9 años?

Sujeto 6: Duró 9 años.

Investigador: Pero duró muchísimo, como era la comunicación durante todo ese tiempo.

Sujeto 6: La comunicación era buena porque vivimos enfrente, nos veíamos salimos a tal lado. Al comienzo todo es color de rosa todo super bien, pasa el tiempo y uno tiene si sus roces, era mejor al momento.

Investigador: Cómo no me gusto no te voy a hablar durante 10 minutos y ya volvimos a hablar, entonces digamos que no se presentaban los celos.

Sujeto 6: Ella si me celaba, digamos que me decía ay usted qué hace hablando con ella que yo no estoy tranquila, yo le decía yo no voy a cambiar una amistad de muchos años, para que usted me venga celar acá a veces me celaba mucho.

Investigador: Pero no llegó a hacer escándalos.

Sujeto 6: No como te digo es una vaina muy diferente, yo no la voy a saludar de beso en la boca no le vi a coger tal parte, el saludo el brazo y ya.

Investigador: Pero ella te prohibida eso.

Sujeto 6: Si que no fuera tan expresivo, pero yo le decía, que no voy a cambiar mi manera de ser, contigo es muy diferente a ellos.

Investigador: Pero ella en algún momento lo entendió.

Sujeto 6: Sí digamos que sí, pero pasaba cualquier cosa y ella me echaba las cosas en cara, pasaba cualquier cosa y si de una “ay es que con su amiguita no sé qué y yo ay ya comenzó a echarme lora, no me la echa mi mama y ya me la va a echar usted” a veces sus roces, pero nada grave.

Investigador: Qué fue lo difícil de esta relación.

Sujeto 6: Que ella ya estaba en la universidad, yo estaba terminando el colegio en once, ella en tercer semestre, porque a veces ella se perdía un viernes se iba a bailar con los amigos, yo ni modos de decirle sí venga yo voy, yo era un pelado de colegio todavía, teníamos la misma edad, fue más que todo en ese tiempo.

Ya ella cambió de su forma de ser, pero ya cuando yo termine ya las cosas cambiaron, nos tomamos ya como dos personas maduras.

Investigador: Aprendieron como a manejarse el uno al otro exactamente.

Sujeto 6: Pero a veces teníamos nuestros rayos.

Investigador: ¿Sobre todo, de quien hacia quien, de ella hacia ti o tú de ella?

Sujeto 6: De ella yo lo que te digo no soy a prohibirle a nadie nada yo no le prohíbo nada a nadie.

Investigador: Entonces, tú me dijiste que esa relación si fue tóxica o ¿había algo más?

Sujeto 6: Sí por lo que te conté, más fue por eso como por controlarme como advertencias más no amenazas. Entonces salió y me tocó tener cuidado de pronto apareció por acá.

Investigador: Tú crees que esto te afecta la autoestima el trabajar hacer algunas cosas.

Sujeto 6: No, no porque yo siempre hice las cosas bien nunca le falle, de pronto mi fallo fue que me tuve que ir 4 meses sin contarle a nadie de nada, yo ese mismo día que me fui me vi con ella, nos despedimos me fui a las 12 de la noche, me llamaron y a las 2 de la mañana me recogieron.

Investigador: Para ella fue duro.

sujeto 6: Claro porque me desaparecí, mis papás ni siquiera supieron para donde me fui, para ella fue difícil, ella lo tomó como que “Daniel se desapareció aprovechemos”.

Investigador: Como que si él está haciendo yo también hago.

Sujeto 6: Si, el tipo se abrió lo le importo, en esos 4 meses no tuve contacto con gente de acá de Bogotá.

Investigador: Tú crees que te afectó, pero no tanto.

Sujeto 6: Pues para tener una tusa de tres meses.

Investigador: Jaja pongámoslo en términos más numéricos de 1 a 10 ¿cuánto te afecta?

Sujeto 6: Por ahí un 7

Investigador: ¿La segunda?

Sujeto 6: La segunda relación fue con una amiga de mi hermana, fue hasta pasajera 1 2 meses, yo la quería mucho, porque estudiaba con mi hermana, desde pequeñas nos saludábamos, después fue la oportunidad de estar con ella, pero ella no había dejado al exnovio, paso el mes y ella llegó con una bufanda muy rara, yo le tenía una sorpresa y ella me dijo no me abrase.

Cuando se quitó la bufanda estaba llena de chupones yo quede guau, lo que tenía de regalo se lo bote, lo pisotee yo le tenía mucho cariño, mona, ojos verdes la superé rápido.

Investigador: Por lo que fue poquito la relación, a pesar de que aquí es el tiempo más bonito.

Sujeto 6: Como dicen por ahí, los 3 primeros meses son los meses de prueba, eso es así, si uno pasa esos dos meses quiere decir que van a durar.

Investigador: Crees que la relación así haya durado poco te generó un daño.

Sujeto 6: En parte sí en no volver a confiar en nadie, después de ese tiempo dure 3 años solo.

Investigador: En términos numéricos de 1 a 10.

Sujeto 6: Por ahí un 3.

Investigador: Me gustaría preguntarte sobre la primera relación, a pesar de que tenían sus disgustos, que era una relación tóxica por esto y esto, qué era lo que te mantenía ahí.

Sujeto 6: Yo creo que el cariño de los dos, a pesar de todo el cariño mutuo, uno como hombre quiere que la mujer esté bien, que esté a gusto de todo, que haya cariño de parte y parte.

Investigador: Crees que ese pensamiento se mantuvo en otras relaciones, por ejemplo, en la última, tú mantienes esa idea, de que se puede volver a empezar.

Sujeto 6: Sí claro, en la última relación yo le acepté todo, nunca le eche en cara algo, acepto mi pasado, yo le conté todo, éramos pegados.

Investigador: Crees que esa idea lo aprendiste de algún lado de tus papás, cuéntame cómo son tus papas como pareja.

Sujeto 6: Duraron, mi papá iba a estar con nosotros hace más de 14 años, la relación con mi mamá de casados duró 21 años, muy bonita, admirable por todos, duraron 6 años de novios, 21 de casados, después mi papá estaba con otra persona, les dijo a todos, yo cambié mucho, caí en depresión, en alcohol, soy el mayor de tres hermanos, él era mi confidente y le contaba todo, me fue difícil, ya no tenía a quien contarle mis cosas, después de que se fue, fue difícil, que visitaba al menor, habían peleas con mi mamá, ella lo sigue queriendo, pero no lo acepta, cada 15 días viene trae cosas, comparten están bien, no pelean.

Investigador: Entonces no hubo problemas que llegaran a agresiones físicas o verbales entre tus papas.

Sujeto 6: No, no llegaron hasta ese punto.

Investigador: La comunicación mejoró a pesar de todo, cuando estuvieron juntos hay conflictos como resolvían todo,

sujeto 6: Hablando, que yo recuerdo él nunca le pego, nunca lo vi, lo aprendí y a no levantarle la mano y ahorita con estas situaciones de maltrato yo no soy así.

Investigador: Tú prefieres hablar, ya si la cosa se pone fea prefieres irte.

Sujeto 6: Uno con cabeza caliente no actúa bien, toca calmarse y hablar, si no se acuerda, mejor decir muchas gracias y chao.

Investigador: Tu familia se enteró de tu última relación después de la ruptura.

Sujeto 6: Si claro, se enteró, me preguntan todavía por ella, tuvo mucho cariño y a ellos les dio duro, porque le habíamos cogido cariño, contar todo a mi mamá y papá a todos les dio duro.

Investigador: Y eso influye en algo con la esperanza que vuelva.

Sujeto 6: Si mi mama me dijo “usted tiene la esperanza de que vuelva, yo le digo si mamá, nosotros no terminamos mal, de peleas nada, entonces ellos me aconsejan, que no la deje.

Investigador: No es una presión de que porque no la busca.

Sujeto 6: Si claro, me dicen que la busque, dicen “ustedes dejaron de hablar y van a volver así callados o qué”, pero hay un temor del rechazo yo quiero que ella tome la iniciativa.

Investigador: De uno a 10 esta relación ¿cuánto?

Sujeto 6: 10 muchas cosas, muchos sentimientos, había mucha química, hicimos un listado de todos los planes, viajar, conocer, ella tomó la iniciativa y yo dije esto va en serio de una.

Investigador: Aun así, tú lo estás haciendo, solo eran planes juntos, pero lo estás haciendo solo, a pesar de todo la estas guerreando, es algo de resaltar, me gustaría saber de otra relación y que haya sido tóxico.

Sujeto 6: Tuve una que fue mi primera novia en la universidad, todo color de rosa al comienzo, nos conocimos cuando entramos los dos al mismo tiempo, ella tenía novio y

ella me gusto, yo le dije después del 1 semestre, yo le dije que saliéramos y salimos todos a tomar y bailar en una discoteca, le dije que si podíamos tener algo y dijo que si, yo feliz con todo, pasó el tiempo bien, dure 2 años y medio, cambio de actitud ella estudiaba educación infantil , yo estudiaba educación física, cambio por algún amigo de la noche a la mañana, que a ella le gustaba mucho, que estando conmigo le coqueteaba yo le decía espere, si usted está conmigo, qué está pasando, los horarios cambiaron y el tipo aprovechó, que casi no me veía con ella y él le caía, cuando me enteré que él ya estaba saliendo con ella, ella estando conmigo , ni siquiera me termino o tuvo el valor de hacerlo, los encontré en el polideportivo de la universidad dándose un beso, iba yo con mis amigos, me dijeron uy Daniel que paso ahí, pasó el tiempo entendí las cosas, le escribí le dije, que paso que hice mal y ella cambio de la noche a la mañana y yo cómo así, y ella comenzó a entrar a mis redes sociales y se puso a hacerme quedar mal con todo el mundo y por correo igual con todos hablando mal de mi después tuve una cirugía, cancele un semestre iba los viernes a bailar y tomar y preciso me encontré con ella, ella con el tipo y yo le hice el reclamo le dije que le pasaba entrando a mis cuentas haciéndome quedar mal frente a todo el mundo, y ella es que usted es un no sé qué , y se fue y salió como a las 6 con el tipo y yo la vi y me dijo, yo llevaba dos cuchillos y el tipo me vio y se me paro, me dijo venga que yo a usted le tengo la de hambre, deje a mi novia en paz y yo recién operado pero no le comí cuento y ella le pasa un machete que tenía en la bota y yo llevaba dos cuchillos en los bóxer cuando el tipo dijo yo sé que usted está operado y no le voy hacer nada, pero deje a mi novia en paz y le dije eso,“ dígame a ella que me está haciendo quedar mal”, entonces alegamos y todos esperando y cuando veo que llego un parche grande de Santafé amigos del tipo y yo uy no , yo con un amigo que vivía en el barrio yo le dije abrámonos de acá que acá nos van a matar, nos fuimos a las 7 cogí el bus, tomados y a la casa, y ella me comenzó a involucrar

con la familia, de que yo hablaba mal de la familia, cosa que nunca fue y todavía tengo contacto con ellos pero fue un momento muy tóxico, involucro a mi familia hablando mal de mí, dejamos las cosas así, se desapareció, después me enteré que se cuadro con un amigo de mi barrio, ella quedó embarazada, viven en Mosquera, yo no le reclame nada porque ya no teníamos nada, pero pues nada no pasó a mayores.

Investigador: Digamos que hubo agresiones con su entorno.

Sujeto 6: Y me las encontraba en la universidad y me hacía escándalos con mis amigas una vez me sentó una cachetada, mi amiga quedo “que le pasa” y ella “usted qué le pasa con mi hombre, ese es mío” yo decía que ella estaba loca, esa fue la única agresión física y psicológica pues si a raíz de todo después me enteré de que ellos terminaron, fue porque el tipo la maltrataba le ponía los cachos, se fueron a vivir juntos y ella se aburrió y se fue, casi la mata.

Investigador: De todas las relaciones que has tenido ¿en cuántas se presentó los celos?

Sujeto 6: En tres de las cuatro relaciones se presentaron celos, por parte de ellas hacia mí.

Investigador: ¿Ella se cansó y de pronto por eso quería volver a ti no?

Sujeto 6: Si yo la última vez que la vi en la universidad nos vimos y le pregunté por él y ella me contó todo y yo cuando la vi la vi muy cambiada, gorda, perdió su encanta,

Investigador: ¿Cuánto duró la relación?

Sujeto 6: Dos años

Investigador: ¿Y mientras estuvieron juntos había falta de comunicación?

Sujeto 6: Que, sí que me tocaba ir hasta Mosquera, porque ella vivía allá, allá me quedaba, pero era riesgoso, pero por amor hace lo que sea, viaje con mi familia muchísimo, ellos tienen finca y haya la pasábamos, compartimos mucho, la abuela falleció a los dos años y en la relación hubo buena comunicación

Investigador: De una a 10

Sujeto 6: 5.

Investigador: ¿Yo creo que ya son preguntas de complementar, tú crees que la música influye para que una se mantenga en una relación?

Sujeto 6: Hay letras que dan duro en el corazón y le hacen abrir los ojos y corazón.

Investigador: Crees que alguna vez te sentiste presionado por tu familia o por las personas de tu alrededor, cómo debe tener que seguir ahí tiene que aguantar o ¿no se presentó?

Sujeto 6: No, mi mamá me decía, si ella es para usted cuide de ella y mi papa, pero no nada más.

Investigador: ¿Y por la religión?

Sujeto 6: No tampoco.

Investigador: Yo creo que ya finalizamos si creo que se me escapan muchas cositas, pero así la oportunidad pues las abordaremos cuando se pueda, por ahora agradecerte por el espacio, el tiempo, por haberte abierto en estos tenemos que no son fáciles y nos pues cualquier cosa me comentas.

Sujeto 6: No pues nada, muchas gracias a ti por haberme escuchado, a soltar un poco el peso que tengo, que llevar en el corazón de las relaciones anteriores, no tanto de la de ahorita, si porque no había tenido la oportunidad de desahogarme, de hablar.

Investigador: Realmente me gusta cuando me dicen eso, porque cuando uno hace este tipo de entrevistas es como con un objetivo investigativo, pues mi tesis es investigación pura, pero se da como la oportunidad de que la persona saque eso que les está generando malestar, me alegra que el espacio haya sido eso más que solo un trabajo académico, haya sido algo personal y que te puedas llevar algo de esto, nuevamente muchas gracias.

Sujeto 6: A ti muchas gracias.

}

Apéndice I: Consentimiento Informado

Figura 1

Consentimiento Informado sujeto 1

Consentimiento informado

Bogotá D.C.

Yo Madelyn Pulido con documento de identificación tipo N° 1016090996 de Inirida Guainía, manifiesto de manera voluntaria mi interés en ser partícipe del estudio "Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones Tóxicas." cuyo objetivo es realizar una entrevista a profundidad para identificar, describir y analizar los factores psicológicos individuales que mantienen durante el tiempo una relación tóxica de pareja, que efectuará la estudiante de Psicología Ydairis Geraldine Mejía Garnica, identificada con C.C. 1023951316 de la Universidad Antonio Nariño.

Declaro que la información que suministre solo será compartida para fines académicos, en correspondencia a la ley del Psicólogo 1090 del 2006, en su relación con el artículo 2, donde según el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (2006) "Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona."

De igual forma, se me ha indicado que durante el proceso me podré retirar de la investigación en el momento que lo desee, de manera voluntaria, sin presiones y sin recibir contraprestación, también se me ha informado previamente que la entrevista se realizará de forma presencial, donde se hará la respectiva grabación en audio para fines investigativos.

En conformidad con lo anteriormente expresado y con pleno conocimiento presento mi firma como aceptación a la investigación psicológica mencionada.

Madelyn Pulido R. Geraldine Mejía

Firma del participante Firma del Estudiante de Psicología

C.C. 1121717646 C.C. 1023951316

Apéndice J: Consentimiento Informado

Figura 2.

Consentimiento Informado Sujeto 2.

Bogotá D.C.
 Yabralthan Suarez O con documento de identificación tipo N° 1233496785 de
 Bogotá, manifiesto de manera voluntaria mi interés en ser partícipe del estudio
 "Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones Tóxicas." cuyo objetivo es realizar una
 entrevista a profundidad para identificar, describir y analizar los factores psicológicos individuales
 que mantienen durante el tiempo una relación toxica de pareja, que efectuará la estudiante de
 Psicología Ydairis Geraldine Mejía Garnica, identificada con C.C. 1023951316 de la Universidad
 Antonio Nariño.

Declaro que la información que suministre solo será compartida para fines académicos, en
 correspondencia a la ley del Psicólogo 1090 del 2006, en su relación con el artículo 2, donde según
 el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (2006) "Los psicólogos tienen una obligación
 básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo
 de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento
 de la persona."

De igual forma, se me ha indicado que durante el proceso me podré retirar de la
 investigación en el momento que lo desee, de manera voluntaria, sin presiones y sin recibir
 contraprestación, también se me ha informado previamente que la entrevista se realizará de forma
 presencial, donde se hará la respectiva grabación en audio y video para fines investigativos.

En conformidad con lo anteriormente expresado y con pleno conocimiento presento mi
 firma como aceptación a la investigación psicológica mencionada.


 Firma del participante
 C.C. 1233496785

 Firma del Estudiante de Psicología
 C.C. _____

Apéndice K: Consentimiento Informado

Bogotá D.C.

Yo Lizeth Suarez Ortiz _____ con documento de identificación tipo N° 1016090996 ___ de Bogota ____, manifiesto de manera voluntaria mi interés en ser partícipe del estudio “Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones Tóxicas.” cuyo objetivo es realizar una entrevista a profundidad para identificar, describir y analizar los factores psicológicos individuales que mantienen durante el tiempo una relación tóxica de pareja, que efectuará la estudiante de Psicología Ydairis Geraldine Mejía Garnica, identificada con C.C. 1023951316 de la Universidad Antonio Nariño.

Declaro que la información que suministre solo será compartida para fines académicos, en correspondencia a la ley del Psicólogo 1090 del 2006, en su relación con el artículo 2, donde según el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (2006) “Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona.”

De igual forma, se me ha indicado que durante el proceso me podré retirar de la investigación en el momento que lo desee, de manera voluntaria, sin presiones y sin recibir contraprestación, también se me ha informado previamente que la entrevista se realizará de forma presencial, donde se hará la respectiva grabación en audio para fines investigativos.

En conformidad con lo anteriormente expresado y con pleno conocimiento presento mi firma como aceptación a la investigación psicológica mencionada.

Firma del participante

Firma del Estudiante de Psicología

C.C. __1016090996__

C.C. _____

Apéndice L: Consentimiento Informado

Figura 3.

Consentimiento Informado Sujeto 4.

Consentimiento informado

Bogotá D.C.

Yo Leslie Michael Santos con documento de identificación tipo N° 1031167801 Bogotá, manifiesto de manera voluntaria mi interés en ser partícipe del estudio "Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones Tóxicas." cuyo objetivo es realizar una entrevista a profundidad para identificar, describir y analizar los factores psicológicos individuales que mantienen durante el tiempo una relación tóxica de pareja, que efectuará la estudiante de Psicología Yairis Geraldine Mejía Garnica, identificada con C.C. 1023951316 de la Universidad Antonio Nariño.

Declaro que la información que suministre solo será compartida para fines académicos, en correspondencia a la ley del Psicólogo 1090 del 2006, en su relación con el artículo 2, donde según el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (2006) "Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona."

De igual forma, se me ha indicado que durante el proceso me podré retirar de la investigación en el momento que lo desee, de manera voluntaria, sin presiones y sin recibir contraprestación, también se me ha informado previamente que la entrevista se realizará de forma presencial, donde se hará la respectiva grabación en audio para fines investigativos.

En conformidad con lo anteriormente expresado y con pleno conocimiento presento mi firma como aceptación a la investigación psicológica mencionada.

Leslie Michael Santos
Firma del participante
C.C. 1031167801

[Firma]
Firma del Estudiante de Psicología
C.C. 1023951316

Apéndice M: Consentimiento Informado

Figura 4:

Consentimiento Informado Sujeto 5.

Consentimiento informado

Bogotá D.C.

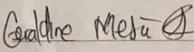
Yo Silvia Chavarria con documento de identificación tipo N° 1037265211 me castro manifiesto de manera voluntaria mi interés en ser participe del estudio "Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones Tóxicas." cuyo objetivo es realizar una entrevista a profundidad para identificar, describir y analizar los factores psicológicos individuales que mantienen durante el tiempo una relación tóxica de pareja, que efectuará la estudiante de Psicología Ydairis Gerladine Mejía Garnica, identificada con C.C. 1023951316 de la Universidad Antonio Nariño.

Declaro que la información que suministre solo será compartida para fines académicos, en correspondencia a la ley del Psicólogo 1090 del 2006, en su relación con el artículo 2, donde según el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (2006) "Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona."

De igual forma, se me ha indicado que durante el proceso me podré retirar de la investigación en el momento que lo desee, de manera voluntaria, sin presiones y sin recibir contraprestación, también se me ha informado previamente que la entrevista se realizará de forma presencial, donde se hará la respectiva grabación en audio para fines investigativos.

En conformidad con lo anteriormente expresado y con pleno conocimiento presento mi firma como aceptación a la investigación psicológica mencionada.


Firma del participante
C.C. 1037265211


Firma del Estudiante de Psicología
C.C. 1023951316

Apéndice N: Consentimiento Informado

Figura 5.

Consentimiento Informado Sujeto 6.

Consentimiento informado

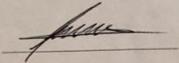
Bogotá D.C.

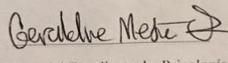
Yo Daniel Verba con documento de identificación tipo N° 101609597 de Bogotá, manifiesto de manera voluntaria mi interés en ser partícipe del estudio "Factores Individuales Mantenedores de las Relaciones Tóxicas." cuyo objetivo es realizar una entrevista a profundidad para identificar, describir y analizar los factores psicológicos individuales que mantienen durante el tiempo una relación tóxica de pareja, que efectuará la estudiante de Psicología Ydairis Geraldine Mejía Garnica, identificada pcon C.C. 1023951316 de la Universidad Antonio Nariño.

Declaro que la información que suministre solo será compartida para fines académicos, en correspondencia a la ley del Psicólogo 1090 del 2006, en su relación con el artículo 2, donde según el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo (2006) "Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona."

De igual forma, se me ha indicado que durante el proceso me podré retirar de la investigación en el momento que lo desee, de manera voluntaria, sin presiones y sin recibir contraprestación, también se me ha informado previamente que la entrevista se realizará de forma presencial, donde se hará la respectiva grabación en audio para fines investigativos.

En conformidad con lo anteriormente expresado y con pleno conocimiento presento mi firma como aceptación a la investigación psicológica mencionada.


Firma del participante
C.C. 101609597


Firma del Estudiante de Psicología
C.C. _____