

Este es un apartado del documento:

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO
EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo relaciones interpersonales y vínculos afectivos

1. Lo que hay
1. que saber

páginas: 255, 257-269



Equipo UNFPA

Paula Antezana Rimassa

Evelyn Durán Porras

Equipo INAMU

María Ester Serrano Madrigal

Kathia Brenes Herrera

Elaboración de documento

Noemy Serrano Corrales

Equipo consultor

Alina Cedeño Montoya

Andrea Campos Ramírez

Carolina Barboza Madrigal

Denis Montiel Umaña

Silvia Elena Guzmán Sierra

Revisión filológica

Natalia Hernández Garita.

Agnis Revisiones Filológicas

Diseño, diagramación e ilustraciones

Ester "Tetey" Molina Figuls | TETEYARTE

Impresión

TETEYARTE

Fondo de Población de Naciones Unidas, UNFPA CR

<http://costarica.unfpa.org>

costarica.office@unfpa.org

Tel: (506) 2296-1265

Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU

www.inamu.go.cr

Tel.: (506) 2527-8401

346.013

I59 c

Instituto Nacional de las Mujeres

Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres / Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas. -- 1. ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas, 2021. (Colección Producción de conocimiento, n. 48; Aportes metodológicos; n. 18)

1 recurso en línea (406 p.); PDF: 10 Mb.

Forma de acceso: Internet

ISBN 978-9968-25-397-0

1. EMBARAZO ADOLESCENTE. 2. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES. 3. CAPACITACIÓN. 4. MEDIOS DE ENSEÑANZA. 5. ADOLESCENTES. 6. SALUD SEXUAL. 7. SALUD REPRODUCTIVA. I. Fondo de Población de Naciones Unidas. II. Título.

Este documento puede ser utilizado total o parcialmente, siempre y cuando no sea para su venta y se cite la fuente.

Módulo

relaciones
interpersonales
y vínculos
afectivos



1. LO QUE HAY QUE SABER

¡Bienvenida (o) a este cuarto módulo conceptual dedicado a las relaciones interpersonales y los vínculos afectivos!



Este apoyo conceptual constituye una guía para facilitar reflexiones sobre las temáticas planteadas en el apartado sobre *Herramientas para hacer* y para evacuar dudas técnicas que surjan en su desarrollo.

Se recomienda, de previo a plantear cualquier sesión de capacitación o sensibilización basada en esta Caja de Herramientas, revisar los conceptos y sus respectivas definiciones, así como complementar con todo lo que considere necesario para fortalecer los conocimientos sobre los temas en cuestión.

Este módulo servirá de apoyo para:

1. Propiciar la reflexión sobre la construcción sociocultural del género y su impacto en las relaciones de noviazgo entre adolescentes.

2. Identificar alternativas para fortalecer la toma de decisiones y la promoción del cuidado entre personas adolescentes.

A. ELECCIÓN DE PAREJA

El **autoconocimiento**¹⁴ es el elemento vital para el establecimiento de relaciones de pareja. Descubrir los intereses propios, gustos, habilidades, pero también los límites personales; es tan importante como saber identificar cualidades de otros u otras que resulten de interés.

¹⁴ Para profundizar en el tema del autoconocimiento dirigirse al módulo 2 sobre adolescencia.

Previo a entablar una relación de pareja es importante haber iniciado al menos el proceso de reconocer lo que nos gusta o disgusta, pues esto puede dar pistas sobre lo que interesa compartir con otras personas, lo que falta por trabajar o fortalecer y lo que se tiene que superar.

Una vez se realice el proceso de exploración personal es posible identificar las características que nos atraen o nos interesan de una persona, por ejemplo: elementos de la personalidad, cualidades o habilidades, el físico, el sistema de pensamiento y valores, entre otras.

Respecto a este proceso de identificación es crucial prestar atención a las cualidades que son importantes para relacionarse con otras personas; por ejemplo, la sinceridad, la honestidad, la comprensión, la lealtad y la confianza.

i. Relaciones interpersonales y vínculos erótico- afectivos

Como seres sociales los seres humanos aprendemos y crecemos en el contacto con las otras personas. Las relaciones interpersonales y los **vínculos afectivos** pueden manifestarse mediante relaciones de pareja, relaciones de amistad, relaciones entre compañeros /as de estudio/trabajo o las relaciones con las familias.

En la adolescencia, como parte del desarrollo psicosexual, emergen con mayor fuerza la necesidad de reforzar las relaciones sociales y de los vínculos. Por lo que se vuelve crucial el reconocimiento y gestión de las múltiples emociones y afectos, sobre sí mismo/a y las otras personas, sean de su familia, de su grupo de pares, su pareja, etc.

Durante la adolescencia, el establecimiento de las relaciones de pareja supone un contexto de aprendizaje, ya que en ellas las personas adolescentes empiezan a consolidar las representaciones mentales sobre su papel en la sociedad (Fernández-Fuentes, Orgaz, y Fuertes, 2011).

A través de las experiencias de relacionamiento con sus pares, las personas adolescentes empiezan a configurar su identidad y esta interacción influirá en la construcción de su proyecto de vida. El desarrollo de su autonomía en relación con el núcleo familiar básico, la exploración de la orientación sexual y la práctica de roles de género que han sido aprendidos desde la infancia, forman parte de esta construcción.

Las relaciones de pareja o erótico-afectivas refieren a una relación íntima entre dos personas que sienten atracción física, emocional o intelectual que buscan compartir sus experiencias de vida. Ocurren en tiempos y espacios variables, tienen diversas duraciones y maneras de vivirse (Castro y Casique, 2010). Cuando este tipo de relaciones se “formalizan” por común acuerdo, se

le conoce como noviazgo, que es el tipo de relación que, por lo general, social y culturalmente, se asocia a una mayor estabilidad con respecto a otras formas de relacionarse.

El **noviazgo** se puede entender como una etapa significativa por la que atraviesan las personas en tiempos y espacios específicos. Tiene muy variadas duraciones y maneras de vivirse, y es parte del tránsito por las diferentes etapas del curso de vida (adolescencia, juventud, adultez).

Pero además del noviazgo, **existen otras formas variadas** de vinculación afectivo-erótica entre las personas que van cambiando de generación en generación; por ejemplo, recientemente se les conoce como “ligues”, “amigos con derechos”, “crush”, “lances”, entre otras, al tipo de relaciones en las que puede haber intercambios erótico-afectivos e incluso meramente sexuales; sin que medie necesariamente una etiqueta para designar ese tipo de relación.

Por su parte, con el auge de las **nuevas tecnologías** ha cambiado la forma en que nos vinculamos y de ello son prueba los nuevos tipos de relacionamientos caracterizados por la virtualidad. En ellas, los factores de tiempo y espacio han venido a variar las dinámicas de seducción, conocimiento y establecimiento de vínculos. El uso de plataformas para conocer o interactuar con otras personas o las interacciones

mediante redes sociales se configuran como otras formas comunes de vinculación erótico-afectiva en la actualidad.

No obstante, normas y prácticas sociales promovidas por el patriarcado, proponen como modelo relaciones asimétricas, desiguales, jerárquicas, entre hombres y mujeres; en las cuales se subordina mayoritariamente a éstas y se naturaliza el ejercicio de la violencia en los hombres. Las relaciones desde esta óptica se construyen en la desigualdad, y se caracterizan por el dominio y el manejo del poder. Asimismo, cualquier otro tipo de relacionamiento que no sea heterosexual queda invisibilizado y marginalizado.

El modelo del “amor romántico” ha sido el vehículo a través del cual los mandatos del patriarcado se han ido instalando como el ideal o forma deseable de vincularse.

Aunque las nuevas generaciones buscan formas más equitativas, igualitarias y basadas en la autonomía y los derechos; persisten aún muchas ideas y mensajes que intentan perpetuar formas de vincularse basadas en la dominación, el control, el sufrimiento y sobre todo, en una idealización de las personas que poco se acerca a la realidad.

Amor romántico

Las relaciones a menudo pueden ser el espacio para reproducir y perpetuar las desigualdades sociales y de género.

En el modelo de amor romántico las personas **se apegan a un concepto de amor** que depende de una pareja que completa (“media naranja”); donde las dos personas se vuelven una, y que además es omnipotente, posesivo, dramático, tendiente al sufrimiento, destinado a darse en un tiempo específico (por ejemplo, mediante la expresión “cuidado la/lo deja el tren”), con poderes sobrenaturales (como adivinar qué siente o le pasa a la otra persona, sin que lo comunique), permanente, invariable, eterno y excluyente de otras formas de vincularse.

El amor romántico hace creer que existe un único y GRAN AMOR que debe ser el centro y que durará para toda la vida, que los demás afectos no son tan importantes; y que, por tanto, ninguna experiencia afectiva se puede comparar a la del romanticismo. Desde esta concepción se anula la posibilidad de experimentar vínculos con diferentes personas a lo largo de la vida, al igual que se designa a la soledad como un estado indeseable, que es en algunos casos percibido como algo vergonzoso.

El ideal del amor romántico irrumpe en el curso vital que atraviesa cada persona en diferentes momentos de su vida, y priva de experimentar otras formas de relación que partan del **reconocimiento de sí como seres completos que buscan compartirse en vez de completarse**.

Mitos del amor romántico

- Quienes más se pelean son quienes más se aman.
- Si estoy verdaderamente enamorado/a no me puedo sentir atraído/a por otras personas.
- Estamos condenadas (os) a sufrir por amor.
- Del amor al odio hay un solo paso.
- Si no te apresurás a buscar pareja, te dejará el tren o vas a vestir santos.
- Sentir celos es una prueba de estar enamorado/a de alguien.
- Si la otra persona me ama sabrá qué me pasa cuando estoy enojada(o) o triste, sin tener que preguntármelo.

- Amar es tolerar y perdonarlo todo.
- El amor todo lo puede.
- Por amor podemos cambiar o intentar hacer cambiar el otro.
- Existe “el amor de tu vida” y éste es para siempre.
- Existe una persona absolutamente complementaria para cada persona que llenará nuestros vacíos y nos librerá de la soledad.
- Si no accedemos a los deseos sexuales de la otra persona es porque no la queremos lo suficiente.
- Frases como “soy tuya/o”, “eres mía(o) y de nadie más” “yo te doy todo lo que necesitas”.

La vigencia que tiene el discurso del amor romántico entre las y los adolescentes, se debe a su efectiva difusión a través de los canales desde los cuales se deriva información para construir realidad, esto es: la televisión, el cine, la literatura y la música y más recientemente, las redes sociales, memes e incluso personas influyentes (influencers), que envían mensajes a esta población y que reproducen estos mitos u otros que se siguen construyendo.

Es absolutamente necesario facilitar a las personas adolescentes las herramientas que ayuden a **resignificar** el enfoque resignado, fantasioso y justificador del amor romántico; por un enfoque de autoconciencia personal, reflexivo, con información,

atento a los pensamientos, comportamientos, expectativas, creencias, prioridades y valores que dan a las relaciones de pareja oportunidades para la reflexión (Rodríguez, 2015).

Otro tipo de relaciones

Aunque el noviazgo sigue siendo la forma de relación con mayor reconocimiento social y cultural, las formas de vincularse han ido cambiando a lo largo del tiempo. En la actualidad se reconocen otras formas que se establecen con finalidades muy específicas como tener diversas actividades eróticas consensuadas o donde se puede mezclar una relación de afecto o amistad con el ejercicio de prácticas eróticas.

Pese a ser reconocidas y avaladas, este tipo de relaciones en ocasiones pueden representar desafíos en términos de mantener límites claros y respetuosos; y en términos de transparencia acerca de las intenciones de cada parte implicada en la relación. Asimismo, aunque parezcan no enmarcarse en el modelo tradicional de relación de pareja, pueden reproducir vicios patriarcales que resultan en violencia.

Estas formas de vincularse pueden o no ser igual de importantes y significativas que un noviazgo para las personas implicadas. Sin embargo, en la medida en que se considera que no son “serias”, “estables”, ni “duraderas”, pueden ser interpretadas como libres de responsabilidad y ocasionar sentimientos no deseados en quienes la viven.

La ansiedad y la inseguridad afectiva parecen ser dos de los más comunes sentimientos que quedan posterior de algunas de estas relaciones, en donde el “Ghosting” o “fantasmeo”¹⁵ es una de las prácticas más comunes que caracterizan este tipo de relacionamientos. El ghosting al estar rodeado de ambigüedad, debido a que no está claro por qué se ha cortado el contacto con alguien, puede generar además sentimientos de culpa y dudas sobre la valía propia.

Cada persona puede decidir vincularse de la forma en cómo considere más adecuado y beneficioso para sí. Desde esta perspectiva, cada persona es la responsable de su propio cuidado (autocuidado), pero se debe tener como principio fundamental que al relacionarnos con otras personas asumimos la responsabilidad también de cuidarle, en el sentido de no atentar contra su integridad física, psicológica o emocional. Además, cuando se trata de personas adolescentes, es necesario reconocer que son personas en desarrollo y que van adquiriendo su autonomía de manera progresiva según su grado de evolución y de madurez. Por lo que en muchos casos la decisión sobre cómo vincularse con otras personas

podría estar influenciada por su nivel de madurez, y el no reconocimiento de situaciones que puedan poner en riesgo su integridad física o psicológica.

Si bien, es preciso analizar con mirada crítica el amor romántico como modelo reproductor de desigualdades; esto no significa que las relaciones para ser saludables deben estar exentas de ilusión, de emociones, ni que la afectividad y la ternura deban estar censuradas.

Se vuelve indispensable así, de la mano con la educación en sexualidad, la educación en afectividad o educación sentimental, que permita reflexionar sobre el tipo de relaciones que impone la cultura patriarcal. Así como la necesidad de recrear formas alternativas de relaciones basadas en la igualdad, el respeto y el buen trato (Vargas, Fernández y González, 2014).

Es importante tener como punto de partida que una relación saludable es aquella que se basa en el buen trato y en la igualdad, procura la autonomía y respeta la libertad y la integridad de la otra persona.

El verdadero desafío con las relaciones es que, más allá de su designación y de su temporalidad, **tengan como centro el ejercicio de la ética**, que implica el **cuidado mutuo** de los cuerpos, de los sentimientos y el reconocimiento de la dignidad de todas las personas, a esto se le conoce como “responsabilidad afectiva”.

15 El “Ghosting o fantasmeo” hace alusión a una práctica que consiste en que cuando una persona quiere terminar una relación o no seguir en contacto con una persona, desaparece sin dejar rastro y sin dar ninguna explicación. En algunos casos simplemente la persona no contesta, ignora o bloquea de redes sociales a la persona en cuestión.

ii. Relaciones saludables

Una relación saludable es aquella basada en el buen trato, donde se tenga claridad que el cuidado, que implica cuidar de sus cuerpos y de su salud física y mental, es una responsabilidad personal; pero también una responsabilidad compartida. Una relación saludable es aquella que respeta la identidad de ambas personas y se convierte en terreno fértil para el crecimiento mutuo.

Algunas de las características que representan una relación saludable son (adaptación a partir de Ortega, 2012):

- **Aceptar a la persona tal cual es, en tanto algunos de sus características o comportamientos no atenten contra la dignidad de la otra persona.**

Es importante entender que la persona que se elija como pareja es un conglomerado de aspectos y como tal, va a poseer una serie de características consideradas como positivas y otras que quizá no lo sean. Todas las personas tienen el derecho de mejorar aquellas áreas que se consideran débiles; sin embargo, es importante aclarar que los comportamientos asociados a la agresividad o al abuso de poder, no son características que se deban tolerar, aun cuando medien promesas de cambio. Las motivaciones para el cambio tienen que venir de

una decisión interna, es decir que “nadie cambia por nadie”.

- **Mantener apertura constante a la comunicación, en particular, en momentos de crisis.**

Significa que ambas personas asuman el compromiso de compartir acuerdos, logros, metas personales y en común, necesidades, etc., pero también desacuerdos. Esto forma parte de lo que se conoce como asertividad¹⁶, lo cual es una competencia personal que tiene una gran importancia en el contexto de pareja. Muchas veces, trabajar en fortalecer la asertividad, implica modificar estructuras de pensamiento que, con el paso del tiempo, se han reforzado y manifestado de formas que se pueden catalogar como nocivas para la comunicación saludable; tales como silencios, agresiones, rupturas de acuerdos, entre otras.

- **Conocerse y valorarse a sí mismas (os), antes de conocer y valorar a la otra persona.**

Compartir se vuelve más provechoso y genuino cuando se sabe que esa otra persona se conoce; y ha logrado ver las fortalezas que posee y lo que tiene por mejorar. Difícilmente se puede ver aspectos positivos en la otra persona, si resulta difícil o imposible verlos en sí misma(o).

¹⁶ Para ampliar sobre la asertividad remitirse al módulo 2 de adolescencia.

- **Mantener o crear detalles que, de antemano, se sabe producen gratificación en la pareja.** Investigar con detenimiento qué cosas hacen sentir bien a la otra persona. Todas las personas necesitan dar y recibir afecto, y este puede darse a través de diversas manifestaciones.
- **Respetar los acuerdos adquiridos.** Es conveniente que desde el inicio de la relación se hable sobre los acuerdos y se asuma lo que se tenga que asumir por mutuo acuerdo. Los acuerdos pueden ser variados según intereses y circunstancias; a modo de ejemplo, para algunas parejas la fidelidad o exclusividad sexo-afectiva dentro de la pareja es innegociable mientras que para otras personas eso no corresponde a su modo de vivir las relaciones o a su preferencia de este momento. La idea sobre los acuerdos es que, si no coinciden los intereses, o no se está en disposición de asumir ciertos compromisos, quizás no es el momento de construir un vínculo o no es la persona con quien se debe relacionar. Esto constituye un punto crucial en los relacionamientos en aras de cumplir con la responsabilidad sexo-afectiva.
- **Mantener la apertura hacia las necesidades de la pareja las cuales pueden variar a lo largo del tiempo.** Esto puede implicar vivenciar y experimentar cosas

nuevas, en tanto estas nuevas experiencias no atenten contra la dignidad de ninguna de las dos personas. En este sentido, se trata de hacer variaciones a aquellas cosas que se ha acostumbrado a hacer; lo cual permite el refrescamiento del vínculo y, a la vez, descubrir nuevas formas de disfrute en pareja.

Es importante subrayar que las tres principales características de una relación saludable es que esta se base en la reciprocidad, el respeto y que esté libre de violencia.

La **reciprocidad** se relaciona con la correspondencia, el intercambio, la solidaridad, la atención, la escucha, el cuidado. Por su parte el **respeto**, que de acuerdo con Erick Fromm (2000):

no significa temor y sumisa reverencia; denota (...) la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse por que la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. De ese modo, el respeto implica la ausencia de explotación (p. 23).

Estas características deben estar presentes en la relación de forma constante y no solamente al inicio durante la etapa de enamoramiento o producto del temor, cuando se constata que por alguna razón la continuidad de la pareja se está viendo amenazada.

A partir de estos planteamientos, es fundamental que las personas adolescentes puedan reflexionar con detalle en las posibilidades que tienen para establecer las negociaciones y reflexiones que demandan el tener una relación que se convierta en un espacio de crecimiento para ambas personas. Por tanto, procesos de sensibilización les pueden permitir analizar los mitos que tienen sobre el amor romántico, de-construirlos y generar nuevas formas de relacionamiento.

B. VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

El conflicto es parte de todas las relaciones humanas, pero hay que tener presente que **conflicto o desacuerdo no es lo mismo que violencia.**

Las relaciones de noviazgo y otro tipo de relaciones al ser espacio de construcción conjunta requieren del establecimiento de acuerdos, de la negociación y del ejercicio de habilidades para resolver las diferencias y los conflictos inherentes a las interacciones y la coexistencia cotidiana.

La noción de pareja alude a algo simétrico, sin embargo, la interpretación que se le ha dado es desde una visión de la completud-complementariedad, según la cual los seres no están completos, están vacíos o

desolados, hasta tanto no se tenga a alguien que les complemente. Ver a la pareja desde esta óptica de la necesidad o la falta, puede implicar que se creen relaciones de dependencia al otorgar a la otra persona un lugar de poder, que puede derivar en violencia.

La violencia de género en una relación de pareja generalmente no se presenta de forma intempestiva, se va construyendo y reforzando en la interacción cotidiana; sobre la base de considerar que si se está en una relación se tiene el derecho de controlar a la pareja, control que es justificado inicialmente como una forma de protección o cuidado por parte del otro.

Investigaciones han evidenciado que las conductas que conllevan a un maltrato en el plano emocional-afectivo, suponen coerción y limitación de la autonomía y libertad, y además, se producen más en las relaciones de pareja de las y los adolescentes (Amurrio, Larrinaga, Usategui, y del Valle, 2010).

Algunas de las primeras manifestaciones de violencia en la pareja son conductas que aluden más a la **violencia psicológica** como celos, controlar la interacción de la persona en las redes sociales, revisar el teléfono, controlar cómo se viste, o persuadir a la pareja para evitar el contacto con otras personas (amigas, amigos, familiares). Estas conductas van escalando a situaciones más agresivas y violentas y pueden continuar escalando hasta llegar a un posible **femicidio**. En las relaciones de pareja heterosexuales

por lo general estas conductas son protagonizadas por los hombres, como parte de los mandatos del patriarcado, sin embargo, las relaciones entre personas LGBTIQ+ no están exentas de reproducir patrones violentos.

Los patrones de género pueden funcionar independientemente del sexo, de la identidad de género y de la orientación sexual. La persona abusiva en una relación LGBTIQ+ puede emplear las mismas tácticas para ganar poder y control que las que usa una persona abusiva en una relación heterosexual.

De acuerdo con un estudio sobre violencia entre parejas del mismo sexo en Chile (Saldivia, Faúndez, Sotomayor y Leiva, 2017) la violencia más frecuente es la psicológica, aunque también puede darse violencia física y sexual. **El rol del género, específicamente la identificación con la masculinidad hegemónica, es un predictor sobresaliente de la violencia de pareja, tanto en adultos como en jóvenes.** Se encontró que cuanto más un hombre o una mujer homosexual se identifica con los componentes de la personalidad masculina, es más probable que él o ella pudiesen convertirse en abusivos (McKenry, Serovich, Mason y Mosack, 2006; Tellez y Walters, 2011; Stephenson et al., 2014, citado en Saldivia et al., 2017).

Desde la socialización de género los hombres aprenden que la violencia es la vía más rápida para aliviar la tensión, reprimen sus emociones y desarrollan pocas habilidades de comunicación; paralelamente, las mujeres incorporan modelos de dependencia y sumisión producto de esta violencia.

Más allá de la cultura patriarcal que, como hemos visto, otorga poder o lo quita según el género, hay otros factores como la situación socioeconómica, la experiencia de vida y el cúmulo de experiencia; que pueden ser definatorios de quién tendrá el poder en una relación, en este caso sería casi siempre la persona mayor de edad. Es justamente a partir de esta dinámica sobre la cual se sostienen las relaciones impropias¹⁷, que constituyen relaciones desiguales y de poder entre una persona adulta y una persona adolescente.

Es muy importante comprender que no es la capacidad de sentir atracción o desarrollar afecto por parte de una persona menor de edad lo que se cuestiona, sino los efectos que tiene sobre la vida de éstas. El estar involucradas en relaciones que se caracterizan por la desigualdad y que tienen implicaciones sobre su vida a corto, mediano y largo plazo.

17 Para ampliar más en el tema de relaciones impropias remitirse al módulo 5 “Violencia de género”.

C. EJERCICIO DE AUTONOMÍA Y TOMA DE DECISIONES

i. Autonomía

La autonomía individual significa estar a cargo de la propia vida y tener la libertad de tomar las decisiones (ACNUDH, 2014). Sin embargo, el ejercicio de la autonomía está vinculado a muchas otras condiciones de las personas:

- **La edad.** Las personas menores de edad tienen una autonomía parcial, que van desarrollando progresivamente de acuerdo con su etapa de desarrollo, por tanto, no es posible hablar de una autonomía total a la hora de tomar decisiones; ya que depende del proceso de desarrollo y madurez que tenga en su momento de vida. Se debe tener claro que en el caso de personas menores de edad que tienen relaciones de pareja, es **fundamental** que las instituciones y las personas adultas asuman la responsabilidad de garantizar que dichas relaciones se vivan en el marco del respeto y la igualdad.
- **La autoestima.** Muchas personas ponen en riesgo su autonomía en función de un ideal de “fusión” con el ser querido. En estos casos el precio es bastante alto en tanto demanda que la persona renuncie a sus propios deseos, sus puntos de vista, intereses necesidades, etc., resultando en relaciones nocivas.
- **Una condición de discapacidad.** Persiste el mito que plantea que las personas con discapacidad no pueden tomar sus propias decisiones y vivir con independencia. Esto no es cierto. El respeto de la autonomía individual de las personas con discapacidad significa el respeto a los derechos de la persona a tomar sus propias decisiones, a ser dueña y heredar bienes, a controlar el dinero, a pedir préstamos, a elegir pareja y a tener o no hijos e hijas, a votar y ser elegida y, en general, el respeto a desarrollar sus habilidades, intereses y capacidades (UNFPA, 2018).

ii. Toma de decisiones

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual frente a una situación se realiza una elección entre las alternativas disponibles.

Tomar una buena decisión significa que se ha evaluado cuidadosamente las consecuencias, así como las ventajas y desventajas de dos o más opciones, antes de escoger la que uno cree que tendrá el mejor resultado (IAM, s.f.).

Para tomar una decisión es necesario comprender y analizar la situación. En algunos casos decidir puede resultar muy sencillo, pero existen otros casos donde el proceso puede tardar más tiempo, pues es necesario realizar un análisis más completo que brinde seguridad sobre la decisión a tomar. Estas últimas tienen que ver con decisiones que pueden tener consecuencias y repercusiones trascendentales en la vida de las personas como: la elección de una carrera, aceptar una oferta de empleo, decidir sobre el inicio de relaciones sexuales con la pareja, decidir si se quiere o no tener hijas/os, entre otras.

La encrucijada de la toma de decisiones puede ser uno de los eventos de mayor relevancia a lo largo de la vida. En la adolescencia en particular, al ser una etapa de tantos cambios resulta fundamental que se fortalezca la capacidad de decisión como parte del ejercicio de la autonomía.

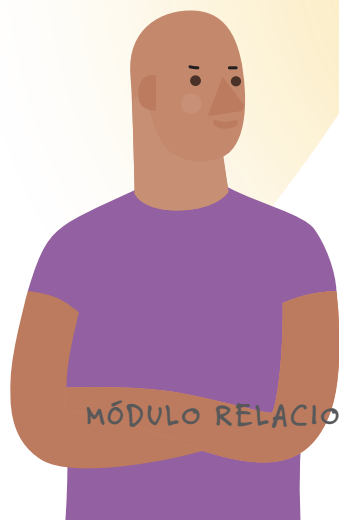
El aprendizaje de la toma de decisiones tiene un fuerte vínculo con la identificación de los deseos y el manejo asertivo de las emociones o estados de ánimo; así como con las condiciones del entorno que faciliten u obstaculicen este proceso.

Se debe reconocer que durante la adolescencia es muy frecuente que la presión de grupo anime a tomar decisiones apresuradas, o que, por el contrario, haya mucho temor a decidir y por ende se posterguen decisiones importantes por temor a no tener la aceptación deseada. No obstante, una persona que tenga fortalecida la autoestima y la autoconfianza es más proclive a atravesar el proceso de toma de decisiones de forma más armoniosa.

A continuación, se enlistan una serie de pasos recomendados para la toma de decisiones y preguntas que pueden ser útiles al momento de tomar una decisión:

- **Identificar las opciones disponibles.** ¿Cuáles son las opciones sobre las cuáles tengo que decidir?
- **Reconocer si se cuenta con información que permita tomar una mejor decisión.** ¿Poseo suficiente información, verdadera y confiable, sobre el aspecto en específico ante el cual voy a tomar la decisión? ¿Puedo enumerar los pros y los contras de tomar la decisión?

- **Examinar de dónde viene la motivación por decidir.** ¿Lo que deseo hacer es por motivación propia o es algo que ha sido influenciado por otra persona (amigos, amigas, la pareja, etc.)?
- **Registrar los sentimientos, sin bloquearlos, que pueden ayudarle a tomar una mejor decisión.** ¿Qué siento cuando pienso en este tema? ¿Para cada opción las emociones o sentimientos que experimento son de satisfacción, de calma o más bien son sentimientos de intranquilidad, de incertidumbre o insatisfacción?
- **Observar la necesidad de decidir en un tiempo determinado.** ¿Es el momento indicado para tomar esta decisión? ¿Si no tomo esta decisión ahora deberé tomarla en algún momento? ¿Qué pasa si pospongo esta decisión?
- **Determinar los recursos con los que se cuenta para tomar una decisión.** ¿Hay alguna experiencia pasada que pueda ayudarme a tomar esta decisión?
- **Identificar posibles aliados (as) que puedan apoyar en la toma de decisiones.** ¿Conozco a alguien que tiene experiencia y en quien puedo confiar para que me dé su punto de vista sobre esta decisión?
- **Determinar las consecuencias de la decisión.** Esto significa responsabilizarse por las consecuencias de sus decisiones y actos ¿Cuáles son las implicaciones (positivas y negativas) que puede tener esta decisión?
- **Revalorar las opciones disponibles.** ¿Qué otras opciones tengo? A veces se piensa que las decisiones son un todo o nada y usualmente siempre hay puntos intermedios entre estas; por ejemplo, en términos de sexualidad, hay muchas formas distintas de vivir la sexualidad y, por tanto, diversas maneras de vivir los vínculos y experimentar placer.



BIBLIOGRAFÍA

Módulo relaciones Interpersonales y vínculos afectivos

ACNUDH (2014) *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. Guía de formación.* Serie de capacitación profesional No. 19. https://www.ohchr.org/Documents/Publications/CRPD_TrainingGuide_PTS19_sp.pdf

Amurrio, M., Larrinaga, A., Usategui, E., y del Valle, A. I. (2010). *Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao.* Zerbitzuan, 47, 121-134

Castro, R., y Casique, I. (2010). *Noviazgo y violencia en el noviazgo: definiciones, datos y controversias.* En R. Castro, & I. Casique, *Violencia en el noviazgo entre los jóvenes mexicanos* (págs. 17-28). Cuernavaca: UNAM, CRIM.

Fernández-Fuentes, A. A., Orgaz, B., y Fuertes, A. (2011). *Características del comportamiento agresivo en las parejas de los adolescentes españoles.* Psicología Conductual, 19 (3), 501-522.

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2005). *Mano a mano: Módulo socioeducativo para la Prevención del VIH/SIDA entre Jóvenes.*

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2014a). *Programa de Acción aprobado en la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo, El Cairo, 5 a 13 de Setiembre de 1994.* Edición 20 Aniversario.

https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ICPD_programme_of_action_es.pdf

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2014b). *Salud sexual y reproductiva de los adolescentes.*

<https://www.unfpa.org/es/resources/salud-sexual-y-reproductiva-de-los-adolescentes>

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2019b). *Estado de la Población Mundial 2019.*

<https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/EstadodelaPoblacionMundial2019informeweb.pdf>

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2019c). *Menstruación: preguntas frecuentes.*

<https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>

Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA. (2018). *Ley de autonomía personal: por el derecho a decidir mi proyecto de vida.* Fondo de Población de las Naciones Unidas, Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (CONAPDIS), Costa Rica.

Fromm, E. (2000) *El arte de amar.* Ediciones Paidós. IAM (Instituto Aguascalentense de las Mujeres (s/f). Manual del Taller: Proyecto de Vida. Aguascalientes.

http://cedoc.inmujeres.gob.mx/insp/taller_proy_de_vida.pdf

Ortega, J. (2012). *El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer*. Revista Electrónica Educare, 16, 23-30. Vargas, M., Fernández, M., y González, R. (2014). *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia*. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria. México: Gendes, AC.

<https://www.redalyc.org/pdf/1941/194124704008.pdf>

Rodríguez, N. (2015). *El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales*. Editorial Desclée de Brouwer S.A.

Saldivia, C., Faúndez, B., Sotomayor, S. y Leiva, F. (2017). *Violencia íntima en parejas jóvenes del mismo sexo en Chile*. Última década, (46), 184-212.

<https://revistas.uchile.cl/index.php/UD/article/view/48519/51077>

Vargas, M., Fernández, M., y González, R. (2014). *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia*. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria. México: Gendes, AC.



Edificio A - Sigma, Piso I
Costado oeste del Mall San Pedro,
Montes de Oca, San José, Costa Rica
Teléfono: 2527-8401 • Fax: 2253-8123
Correo electrónico: info@inamu.go.cr • www.inamu.go.cr



Fondo de Población
de las Naciones Unidas

Correo electrónico:
costarica.office@unfpa.org
Teléfono: 2296-1265
<https://costarica.unfpa.org>

UNFPA Costa Rica

