



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL

**“PROGRAMA DE APOYO PSICOLÓGICO PARA VARONES JÓVENES
HETEROSEXUALES QUE PRESENTAN UN CUADRO DE
DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LA RELACIÓN DE PAREJA”**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

JOSÉ LUIS BELTRÁN ISLAS

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A Dios primeramente

*porque me ha dado la oportunidad de superarme continuamente,
por haber sido mi guía y mi fortaleza en los momentos difíciles,
por haberme regalado una vida llena de experiencias y aprendizajes
y por haberme puesto en lugar adecuado y en el momento adecuado cuando así lo necesite.*

A mi madre

*por haberme dado el don de la vida y
haberme enseñado de manera directa e indirecta lo que realmente quiero ser y lograr en mi vida,
por poner un alto grado de expectativas en mí y tener confianza en que podre lograrlas,
por sus cuidados y por su atención constante, sin ella no hubiera sido posible lograr este objetivo.*

A Jessica

*por su apoyo y cariño y por ser una persona significativa en mi vida
la cual hizo que me conociera en mayor medida,
que me ha regalado momentos inolvidables en los que me ha hecho crecer como persona.*

Al Psic. José Antonio

*por haber sido mi guía y maestro en el proceso de titulación,
por la paciencia y confianza que me tuvo, por la constancia y responsabilidad
en el desarrollo de la tesis y por haberme apoyado en todos los momentos que así lo necesite no
solo académicamente sino también en mi vida.*

ÍNDICE

Introducción.....	6
Capítulo I. Planteamiento el problema.	
1.1 Descripción del problema.....	9
1.2 Formulación del problema.....	12
1.3 Justificación del problema.....	12
1.4 Formulación de hipótesis.....	14
1.4.1 Determinación de variables.....	14
1.4.2 Operacionalización de Variables.....	14
1.5 Delimitación de objetivos.....	15
1.5.1 Objetivo General.....	15
1.5.2 Objetivo Especifico.....	15
1.6 Marco Conceptual.....	16
1.6.1 Concepción de la Dependencia emocional.....	16
1.6.2 Concepción de la Relación de Pareja.....	16
1.6.3 Concepción de la Aduldez Temprana.....	16
Capitulo II. Marco contextual de referencia.	
2.1 Antecedentes de la ubicación.....	17
2.2 Ubicación geográfica.....	18

Capítulo III. Marco Teórico.

3.1 Fundamentos Teóricos de la juventud (adultez temprana).....	20
3.1.1 Desarrollo físico y cognoscitivo.....	23
3.1.2 Desarrollo psicosocial en el adulto joven.....	26
3.2 Fundamentos teóricos de la dependencia emocional.....	29
3.3 Fundamentos teóricos de la relación de pareja.....	40

Capítulo IV. Propuesta de Tesis.

4.1 Contextualización de la propuesta.	52
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	58

Capítulo V. Diseño Metodológico.

5.1 Enfoque de la investigación.....	75
5.2 Alcance de la investigación.....	75
5.3 Diseño de la investigación.....	76
5.4 Tipo de investigación.....	76
5.5 Selección de la Muestra.....	76
5.6 Población.....	77
5.7 instrumento.....	77

Capítulo V. Diseño Metodológico

6.1 Tabulación.....	78
---------------------	----

6.2 Resultado gráficos de los instrumentos aplicados.....	79
Conclusión	81
Referencias	87
Glosario	88
Anexos	93

INTRODUCCIÓN

En la actualidad y desde siempre la relación de pareja se considera como de vital importancia para el desarrollo personal y como un complemento del individuo, sin embargo no todas las relaciones de pareja son enriquecedoras o en un sentido estricto placenteras y equilibradas.

En algunas relaciones de pareja aparentemente pareciera que un miembro ama más que el otro, que las conductas de alguno de los miembros no tiene lógica ni razón, será acaso esto saludable, será esto consecuencia del enamoramiento o será consecuencia de la dependencia emocional.

Cuando alguno o ambos miembros de la relación de pareja manifiestan conductas excesivamente demandantes de amor y de afecto e igualmente cuando algún individuo que integra la relación se comporta como si no pudiera vivir sin la otra persona se infiere que quizá sufra de un cuadro de dependencia emocional, el cual se construye por diferentes circunstancias que acontecen en la vida.

Siendo entonces una demanda realmente significativa la detección de la dependencia emocional para posteriormente poder formar una relación saludable

y enriquecedora, es por ello que la presente investigación está encaminada al estudio de la dependencia y a la elaboración de un programa de apoyo psicológico para varones jóvenes heterosexuales de entre 27 y 32 años de edad para el cual se elaboran seis capítulos que integran el proceso de dicha investigación.

En el primer capítulo se puede encontrar la descripción del problema de investigación, la justificación y la hipótesis, así como también las variables dependientes e independientes e igualmente el marco conceptual, de forma breve se puede decir que el primer capítulo conforma el primer paso del desarrollo de la investigación de la dependencia emocional en la relación de pareja.

En el segundo capítulo se señala el lugar en el cual se llevará a cabo la investigación, su ubicación y la historia de la institución.

En el tercer capítulo se encuentra la teoría que sustenta y fundamenta el proceso de investigación, así mismo se describen los conceptos claves de la investigación.

En el cuarto capítulo se encuentra conformado por lo que se denomina propuesta de tesis, en éste capítulo se encuentran explicadas y detalladas las

sesiones del programa de apoyo psicológico para varones jóvenes heterosexuales que presentan un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja.

En el capítulo cinco se encuentra la metodología de la investigación, es decir la forma en la cual se desarrolló el proceso de investigación, igualmente se describe que tipo de investigación es.

En el sexto capítulo se encuentra el instrumento utilizado para recabar datos en la investigación, los resultados de dicho instrumento y la tabulación gráfica de las respuestas que los encuestados dieron al instrumento.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Al hablar de relaciones de pareja en la actualidad se integra una gran gama de características, algunas universales como el respeto, el afecto, el compartir vivencias, la responsabilidad, otras características se definen y delimitados por la cultura, por la educación, por nuestra propia familia o por la personalidad de cada individuo.

Pero qué pasa cuando dichos factores que integran una relación de pareja se mal entienden, se llevan a los extremos y en ciertos casos se contraponen a la lógica universal, siendo esto una consecuencia de la dependencia emocional en las relaciones de pareja, así mismo la dependencia emocional compromete la salud mental, la dignidad y la autonomía, a pesar de que algunas personas en algún momento aunque sea levemente perciben que algo no se encuentra marchando del todo bien dentro de la relación de pareja no logran identificar la problemática lo cual los mantiene viviendo situaciones insanas y dañinas en su relación de pareja, quien presenta un cuadro de dependencia emocional se mantendrá enganchado y atrapado en relaciones insatisfactorias y no plenamente gratificantes. Las relaciones de pareja en cierto modo podrán cambiar según el

contexto y la cultura, pero todas ellas deben integrar conceptos claves y universales que permitan el adecuado desarrollo humano de los miembros que la integran pero pese a la cultura y al contexto ninguna relación de pareja debe formarse o integrarse en base a la dependencia emocional, ya que este camino conlleva a una relación insana y frustrante.

Actualmente en el mundo se encuentran millones de personas las cuales viven relaciones de pareja dependientes emocionalmente, dicho contexto se interpreta como un cuadro psicológico que aqueja de forma directa y palpable la esencia de cada individuo que integra alguna relación de este tipo. Para algunas personas, el amor es una adicción, un vínculo fuerte, ansioso y persistente. Existen esquemas identificables y centrales en los que se fundamenta y explica la dependencia afectiva en la relación de pareja, dichos esquemas pueden ser los bajos umbrales frente al sufrimiento, la baja tolerancia a la frustración, y la ilusión de permanencia, igualmente podemos encontrar otros esquemas determinantes para una relación dependiente y que se encuentran directamente asociados como la vulnerabilidad al daño, el miedo al abandono la baja autoestima y los problemas de auto concepto.

Todos los seres humanos tenemos necesidades a lo largo de nuestro desarrollo, emocionales y físicas, en los primeros años la satisfacción de nuestras necesidades quedan a cargo de nuestros padres o nuestros cuidadores, dichas

necesidades van desde las fisiológicas hasta las necesidades emocionales que todo ser humano requiere satisfacer, Abraham Maslow identificó seis necesidades indispensables para el desarrollo de la personalidad las cuales son, Necesidades fisiológicas, Necesidades de seguridad, Necesidades de Amor y pertenencia, Necesidades de estima, Necesidades de auto actualización y la necesidad de trascendencia.

Como factor primario desencadenante a futuro una personalidad dependiente emocionalmente se puede ubicar en primera instancia la carencia afectiva durante la infancia, en donde el recién nacido crece y se desarrolla en un ambiente carente de afecto familiar, un ambiente frío y en algunos casos hostil, otra variable la cual conlleva y tiene como resultado la dependencia emocional es que el infante o lactante no sea cuidado directamente por sus padres sino por una figura diferente como una niñera o algún miembro familiar y no se le brinde la atención y cuidados correspondientes. Otro factor de vital importancia es la personalidad del individuo y la forma en que reaccione emocional y psicológicamente a los estímulos sociales que se encuentran a su alrededor carentes de afecto. De manera indirecta el temperamento influye en la adaptación psicológica y emocional del e igualmente en la personalidad del individuo que se encuentre sujeto a los estímulos de la carencia afectiva.

1.2 Formulación del problema.

¿Cuál sería la herramienta psicológica de apoyo a varones heterosexuales de entre 27 y 32 años de edad que presentan un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja de la Universidad de Sotavento Campus Orizaba?

1.3 Justificación del problema.

Para el ser humano resulta de vital importancia el poder establecer una relación de pareja sana psicológicamente, en la cual el factor primordial de la unión y de la permanencia sea la satisfacción, el disfrute emocional y la aceptación de compartir sanamente el contexto de los dos miembros de la pareja, no la dependencia emocional.

La persona que sufre de dependencia emocional llegará a un momento en que perderá su libertad y llegará a sentir frustración, hostilidad, amargura, tristeza y en muchos momentos ansiedad, lo cual traerá como consecuencia cambios disfuncionales en su conducta, igualmente las relaciones de pareja cimentadas en base a la dependencia emocional comprometen la salud mental de los integrantes de dicha relación. El reconocer y concientizar la dependencia emocional en la relación de pareja e igualmente comprender que se tiene la capacidad de ser autosuficiente son indispensables y son los pasos primordiales para poder

enfrentar y remediar a través de ciertas herramientas y técnicas este mal que convierte a más de uno, en esclavo afectivo.

La relevancia de esta investigación radica en la importancia del poder conformar y vivir una relación sentimental de pareja sana, y saludable para las personas que la integran, es bien sabido que las sanas relaciones interpersonales son un factor básico y primordial para la conformación de la personalidad de todos los seres humanos, es ahí donde desde la infancia se nos da amor, afecto, cuidados, y se nos brindan experiencias claves que contribuyen a un sano desarrollo personal, en la relación de pareja pasa lo mismo, cuando estas son sanas y no persiste una dependencia emocional la cual genere el sufrimiento y frustración afectiva, la relación enriquecerá y contribuirá al desarrollo personal de ambos miembros.

Una de las etapas naturales de los seres vivos es el emparejamiento con otro individuo, el ser humano no lo hace por el simple hecho de la procreación, sino por la satisfacción emocional y fisiológica que se percibirse al establecer un vínculo, lamentablemente quien presenta un cuadro de dependencia emocional no podrá integrar un vínculo sano y funcional ya que constantemente se mantendrá en conflicto intentando satisfacer las necesidades afectivas insatisfechas en la infancia.

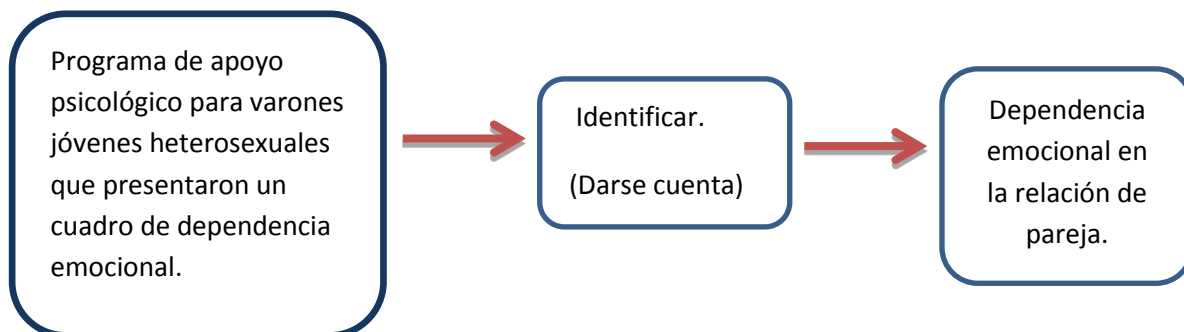
1.4 Formulación de hipótesis.

Un programa de apoyo psicológico para varones jóvenes heterosexuales de entre 27 y 32 años de edad que presentan un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja de la Universidad de Sotavento, Campus Orizaba.

1.4.1 Determinación de variables.

- Variable dependiente: Programa de apoyo psicológico.
- Variable independiente: La dependencia emocional en la relación de pareja.

1.4.2 Operacionalización de variables



El programa está dirigido a darse cuenta si cursan un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja.

1.5 Delimitación de objetivos.

1.5.1 Objetivo General.

Elaborar un programa de apoyo psicológico para varones jóvenes heterosexuales de entre 27 a 32 años de edad de la Universidad de Sotavento, Campus Orizaba, que les permita identificar un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja.

1.5.2 Objetivos específicos.

- Analizar la información que se considere válida para el correcto encuadre del estudio, mediante la selección de material bibliográfico.
- Delimitar los conceptos claves dentro del contexto de la dependencia emocional mediante la búsqueda y la selección de teoría de la dependencia emocional en la relación de pareja.
- Delimitar la ubicación geográfica donde se realizará la investigación mediante representaciones graficas como fotografías y croquis del lugar.
- Fundamentar teóricamente la investigación, mediante autores y teorías pertenecientes a la Psicología, dentro del área de la Gestalt.
- Diseñar la metodología en la que se basara la investigación, mediante la selección del enfoque, alcance, diseño y la muestra.

1.6 Marco Conceptual.

1.6.1 Concepción de la dependencia Emocional.

La dependencia emocional se entiende como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas. (BLASCO, 2000).

1.6.2 Concepción de relación de pareja.

Estructura interrelacional entre dos compañeros, que puede ser simétrica cuando un compañero es el espejo del otro, o complementaria cuando uno tiene lo que al otro le falta. (GALIMBERTI, 2002).

1.6.3 Concepción de juventud (adultez temprana).

Etapa del desarrollo humano que se conceptualiza de los 20 a los 40 años de edad. (PAPALIA, OLDS Y FELDMAN 2002).

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la ubicación.

Esta investigación se llevara a cabo en la universidad de sotavento campus Orizaba. La universidad de Sotavento, cuenta con más de diecisiete años impartiendo servicios educativos. La institución nace en la ciudad de Coatzacoalcos, Ver., en el año de 1994, bajo la visión emprendedora del Rector y Fundador, el Dr. Juan Manuel Rodríguez García, que busca impartir educación de excelencia en todos los estudiantes. Actualmente, la institución cuenta con presencia en la ciudad de Coatzacoalcos, Villahermosa y en la ciudad de Orizaba.

Misión

“Formar profesionistas de Excelencia Académica, capaces de comprometerse con el desarrollo de su entorno con un amplio sentido analítico, creativo y humanista, que le otorgue liderazgo nacional e internacional, mediante la docencia, el conocimiento científico, la investigación la difusión de la cultura y el deporte”.

Visión

“Ser una institución educativa líder con reconocimiento nacional e internacional que otorgue prestigio a sus egresados en un campo profesional, con el más alto nivel de calidad y excelencia académica”.

Valores

- Honestidad
- Liderazgo
- Respeto
- Ética
- Sentido Ecológico
- Calidad Responsabilidad y productividad
- Lealtad
- Disciplina
- Integración
- Autoestima
- Espíritu
- Innovación.

2.2 Ubicación geográfica.

Universidad de Sotavento campus Orizaba, Veracruz México la cual tiene como dirección: Calle Emiliano Zapata 175, colonia el espinal, C.P. 94310.



Figura 1. Croquis de la ubicación de la Universidad de Sotavento.



Figura 2. Fachada de la Universidad de Sotavento.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3. 1 Fundamentos Teóricos de la juventud (adultez temprana).

La juventud se constituye a partir de los 20 años. Hay definiciones sociales informales de la juventud, se califica de adultos jóvenes a los que tienen un empleo, que son independientes económicamente o aquellos que ya son padres. Además existen otras características que se asocian a la adultez; independencia y autonomía psicológica, la independencia en la toma de decisiones y un cierto nivel de estabilidad, sabiduría, confiabilidad, integridad y compasión. Así mismo la cultura impone un conjunto propio de características que define a los adultos jóvenes.

El desarrollo y evolución del adulto joven no puede estudiarse en un ambiente controlado de laboratorio. Los factores culturales e históricos influyen de modo directo en cada generación de adultos. Así mismo, separar los cambios generales del desarrollo con la edad presenta cierta dificultad. El desarrollo en el transcurrir de la vida es algo más que una mera interacción del cambio evolutivo y el histórico. En este proceso interactúan tres factores. Las influencias graduadas por la edad, entre ellos el crecimiento biológico que se da en momentos específicos de los individuos. Las influencias graduadas por la historia, aquellos

momentos determinantes del desarrollo histórico, como las guerras, la depresión y las epidemias, que influyen de forma directa a la mayor parte de la población al mismo tiempo. Las influencias no normativas son los acontecimientos que no ocurren en una época normal, desempeñan un papel central y de gran influencia en la vida y desarrollo del individuo ejemplo: el divorcio, el desempleo, la enfermedad, o los cambios de profesión o hechos similares. (CRAIG, 1988).

Se identifican tres grandes “eras” en el ciclo de vida del varón, cada una de 25 años aproximadamente. Se considera la década de los 35 a 45 años de edad como de gran importancia en el proceso de desarrollo del individuo; se observa que la maduración y ajustes en este periodo dependen mucho del crecimiento del individuo en una fase de “noviciado”. Entre los 17 y 33 años dichas edades cronológicamente abarcan el proceso y desarrollo de la adultez temprana, es la etapa en la que los jóvenes adolescentes le dan solución a los conflictos de la adolescencia, se estructura un lugar dentro de la sociedad y se adhieren a patrones estables y predecibles. Durante la fase de noviciado, se distinguen tres periodos concretos:

- 1) la transición temprana del adulto, que dura aproximadamente de los 17 a los 22 años;
- 2) integración al mundo de los adultos, que se estima de los 22 a los 28 años;
- 3) la transición a la edad adulta de 30 años, que surge de los 28 a los 33 años. (CRAIG, 1988).

Para integrarse de forma directa al mundo de la adultez, el joven adulto debe dominar cuatro aspectos esenciales del desarrollo: “encontrar un mentor; hacerse una carrera; establecer la intimidad; definir un logro en la edad adulta”. (CRAIG, 1988).

Al inicio de la fase de noviciado, el sueño se está directamente asociado a la realidad. Puede ser una meta concreta; como la de ganar el premio Pulitzer o un rol con otro perfil, como llegar a ser un cantante famoso, un gran empresario o un deportista exitoso. Un hombre puede construir su sueño a partir de aspiraciones más humildes: ser un fabuloso carpintero, o un padre o madre amorosos. El joven empieza a conformar su vida adulta de manera más realista y optimistas lo cual contribuye a realizar su sueño. Quienes luchan por cumplir alguna versión del sueño, sea este de grandes aspiraciones o de aspiraciones más humildes tienen mayores probabilidades de lograr un sentido de realización. Es importante puntualizar que el sueño también a través del desarrollo del joven adulto sufre cambios o modificaciones. Si un joven inicia esperanza de convertirse en estrella de fútbol, quizá hallara después satisfacción como entrenador, con lo cual incorpora algunos elementos de su sueño de adolescente

La transición de la adolescencia a la etapa del adulto joven en la cual el individuo se integra como trabajador o padre de familia, requiere un adecuado equilibrio en torno a obstáculos de índole biológica psíquica y social.

Uno de los primeros procesos de desarrollo en la transición a la adultez consiste en establecer relaciones íntimas. El joven adulto capaz de alcanzar la intimidad se convierte en un individuo que se conoce a sí mismo, que se acepta, que muestra independencia y confianza. Las expresiones de vulnerabilidad e inadecuación pueden compartirse a un compañero íntimo, a un amigo, a la pareja, sin miedo al rechazo. Del mismo modo, las deficiencias y problemáticas del otro compañero pueden ser admitidas sin que por ello disminuya el aprecio y la estima que se le tiene. Los compañeros íntimos se apoyan mutuamente con toda honestidad. “Si las necesidades de uno de ellos predominan constantemente en una relación, la intimidad se destruye”. (CRAIG, 1988).

La sana convivencia entre compañeros íntimos se basa en las habilidades y recursos obtenidos y adoptados de forma saludable en etapas previas como la infancia. Las relaciones íntimas específicamente las amistades sin el componente sexual requieren una resolución satisfactoria del proceso de identidad en la adolescencia. (CRAIG, 1988).

3.1.1 Desarrollo físico y cognoscitivo.

En la etapa del adulto joven, ha aumentado más el número de hombres y mujeres que disfrutan de la máxima vitalidad y energía gracias a los adecuados hábitos de vida. La fuerza máxima alcanza su mayor nivel entre los 25 y 30 años; después de los 30 disminuye de manera lenta pero significativa. Pese a las

señales de vejez, las habilidades, capacidades y destrezas conservan un nivel funcional si se ejercitan y estimulan de manera constante. (CRAIG, 1988).

Los adultos jóvenes tienen mejor salud que los niños ya que sufren menos enfermedades, y aun no perciben los problemas propios de la madurez. Así mismo se encuentran en el momento pleno del desarrollo biológico. Muchos atletas llegan al dominio máximo de sus destrezas y habilidades en esta etapa; las habilidades físicas se despliegan de manera eficiente para desarrollar algún trabajo. El índice de mortalidad es mucho más bajo que en otras etapas de la vida. Es en esta etapa en la cual se muestran las primeras señales de las enfermedades que en un futuro podrán desarrollarse. Aunque no se reflejan directamente síntomas, comienzan a desarrollarse las enfermedades de los pulmones, del corazón, de los riñones, así como artritis, problemas de las articulaciones y los huesos, arterosclerosis y cirrosis. Además, algunas enfermedades de tipo genético, como la diabetes y la anemia la artritis reumatoide. Es en esta etapa donde el adulto se encuentra vulnerable a sufrir de las enfermedades relacionadas con el estrés (por ejemplo, hipertensión, úlceras y depresión. En la edad adulta temprana se estructuran las bases que en un futuro dictaran el funcionamiento del estado físico para toda la vida. La nutrición, la actividad física, los hábitos de fumar, beber y hasta el uso de drogas son factores que influyen en la salud de forma presente y futura. (CRAIG, 1988).

Se considera que en la etapa de la adultez temprana las relaciones personales pueden un factor que promueva un estado de salud óptimo, los adultos jóvenes los cuales no tienen lazos estrechos de amistad o amor, tienen una mayor probabilidad de sufrir un amplio número de problemas entre los cuales se encuentran los trastornos alimenticios y los suicidios, las personas que se aíslan de familia y amigos la probabilidad de enfermarse y morir es doble que las personas que tienen lazos familiares y de amistad. La consideración de que las relaciones ayudan a la salud radica en que los lazos sociales pueden darle sentido y significado a la vida.

Dentro del desarrollo cognitivo de la adultez temprana se puede señalar que el pensamiento, que aparentemente es flexible, abierto, adaptativo e individualista, se basa en la intuición, la lógica y la emoción, para enfrentar el mundo. Este pensamiento aplica el resultado de las experiencias a situaciones nuevas y ambiguas y se caracteriza por la capacidad de enfrentar la falta de certidumbre, la incoherencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso, esta etapa del proceso cognitivo del adulto joven se conoce como pensamiento posformal. Dicho pensamiento posformal es relativista, generalmente se responde a sucesos y estímulos que señalan una manera no acostumbrada de percibir las cosas, y desafían la visión del mundo. Permite al individuo trascender en un sistema lógico y elegir entre ideas o exigencias contrapuestas, las cuales pueden ser correctas desde su propio punto de vista.

El pensamiento posformal integra así mismo factores característicos de la adultez temprana, entre estos se encuentran, la capacidad de cambiar del razonamiento abstracto a las consideraciones de la realidad y viceversa, continuamente se integra la conciencia de que la mayor parte de los problemas tienen más de un origen y múltiples soluciones, y que algunas soluciones pueden ser más efectivas que otras, otra capacidad dentro del pensamiento posformal es el poder escoger la mejor opción ante alguna problemática, como último factor de importancia dentro de las características del pensamiento posformal, se encuentra el poder reconocer de que una solución o una problemática implica un conflicto inherente. El pensamiento posformal maneja la información en un contexto social (PAPALIA, OLDS y FELDMAN, 2002).

3.1.2 Desarrollo psicosocial en el adulto joven.

Existe un modelo denominado: modelo de cinco factores el cual permite identificar y agrupar cinco tipos de personalidad las cuales influyen de forma directa en el contexto psicosocial del adulto joven, dichas agrupaciones engloban características las cuales influirán directamente en la interacción con el contexto social. La primera agrupación se denomina *neurosis* la cual agrupa seis rasgos negativos que señalan inestabilidad emocional dichos rasgos son: ansiedad, hostilidad, depresión, timidez, impulsividad y vulnerabilidad, los individuos neuróticos son nerviosos, irritables y temerosos y son sensibles a la crítica. Pueden sentir tristeza, desesperanza, culpa e inutilidad.

Otro factor es la extroversión que igualmente integra seis rasgos los cuales son: calidez, carácter sociable, asertividad, actividad, búsqueda de actividades excitantes, y emociones positivas. Seguidamente se encuentra las personas abiertas a la experiencia, las cuales están dispuestas a aprender nuevas actividades e ideas, en ellos se integra una imaginación vivida, tienen aprecio por la belleza y cuestionan los valores tradicionales. Existen otros individuos los cuales se denomina personas *rectas*, son exitosas, organizadas y competentes, cumplen el deber, conscientes y disciplinada. Las personas *afables* son sinceras y de confianza, altruistas, condescendientes, modestas pero inseguras. La personalidad puede llegar a alcanzar un posible sentido de estabilidad entre los 20 y 30 años. Los cambios y adaptaciones de la personalidad ligadas a la edad cronológica de la edad adulta temprana pueden estar estrechamente relacionados a las respuestas a nuevas responsabilidades y exigencias, así como también a eventos traumáticos o a la influencia cultural. (CRAIG, 1988).

Como se puede leer a través de Dicaprio (2001), Erikson maneja un modelo de desarrollo regido por distintas etapas que cambian y van de acuerdo a la edad cronológica del ser humano, la sexta etapa la cual Erikson denomina, intimidad contra aislamiento abarca el periodo de la adultez temprana, es en esta etapa donde la interacción social tiene gran relevancia en el individuo en comparación con otros estadios. En esta etapa la mayoría de las personas tienen un deseo profundo de relacionarse con un individuo del sexo opuesto.

Para que esta etapa fluya de manera adecuada y sana, deben satisfacerse las necesidades y los objetivos que cada estadio integra, dichas necesidades y objetivos se alcanzan conforme se desarrolla el individuo, una característica fundamental previa para que esta etapa se viva de forma plena y satisfactoria es el principio de intimidad y la confianza en sí mismo, los factores anteriormente expresados se desarrollan, forman y se satisfacen durante la adolescencia, siendo la adolescencia una etapa anterior a la adultez temprana. Nadie podría formar una relación íntima sin confianza en uno, pero también es relevante contar con un grado de confianza en la otra persona, cuando ambas partes de una relación íntima cuentan con dicha confianza la relación se estructura y sigue un curso de autonomía segura entre ambos; una persona consciente y con los pies firmes en la tierra puede dar más que un individuo que sufre de un cuadro de dependencia emocional, el cual solo desea recibir. Una relación que se dirige por la iniciativa trae como resultado que ambos miembros de la pareja realicen cosas productivas para el otro, igualmente cuando una pareja integra un sentimiento de laboriosidad permite que los dos individuos que estructuran la relación puedan demostrarse el amor de forma tangible y saludable. Otra característica importante en esta etapa se denomina identidad, cuando existe un sentido de identidad en la relación de pareja el rol del ego es estable, existe la capacidad de la fidelidad y se construye un marco de valores y prioridades.

Conforme el individuo vive esta etapa e integra nuevas experiencias y vivencias se muestran signos palpables de madurez, uno de los signos de la

madures según Erikson es la capacidad de amar. Amar integra compasión, simpatía, empatía, reciprocidad y mutualidad. Algunas personas las cuales viven esta etapa presentan incapacidad para poder formar relaciones íntimas satisfactorias, esto influye de manera directa en el estado anímico y conductual del individuo, en ocasiones las personas que presentan estas dificultades integran un sentido profundo de aislamiento, extrañeza y soledad. La mayoría de los seres humanos parasen integrar la necesidad intensa de amar y de ser amado. Es así que la intimidad integra una prioridad y una preocupación en los individuos que se desarrollan en la etapa denominada intimidad contra aislamiento. (DICAPRIO 2001).

3.2 Fundamentos teóricos de la dependencia emocional.

Para hablar de la dependencia emocional será de gran utilidad mencionar que dicha situación parte de la concepción de personalidad, entendiéndola, como un “patrón de sentimiento, pensamiento y aquellas conductas distintivas de un individuo, que se mantienen constantes y persistentes a lo largo de la vida del individuo y en diversas condiciones”, dicho eso cabe mencionar que según la estructura y los patrones reflejados de la personalidad darán como resultado una menor o mayor tendencia de integrar un cuadro de dependencia emocional. (CHARLES, 1992).

La dependencia emocional se entiende como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas. (Blasco, 2000).

Es importante mencionar que la característica esencial de la dependencia emocional es la necesidad excesiva de que se hagan cargo de uno, que da como resultado un comportamiento sumiso e igualmente persiste un temor constante a la separación. Este patrón se presenta al inicio de la edad adulta y se desarrolla en diferentes contextos. La conducta de los dependientes se dirige a provocar atenciones, el surgimiento de este proceso surge a partir de que el individuo considera y percibe que es incapaz de funcionar sin la ayuda de los demás.

Los individuos que presentan un cuadro de dependencia emocional generalmente se les dificulta el tomar decisiones cotidianas, estas personas necesitan un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de otras personas, otra característica de la dependencia emocional es que los individuos son pasivos y que permiten que los demás tomen la iniciativa e igualmente de las actividades de su vida cotidiana.

Es generalmente típico que los individuos con este trastorno dependan de su pareja o de sus padres para tomar decisiones como lo son el donde vivir, que tipo de trabajo tendrán, sus amistades, etc. El sujeto con este trastorno se le dificulta dar comienzo a proyectos o hacer determinadas cosas de forma independiente. Así mismo les falta confianza y consideran que requieren del

auxilio o la ayuda para realizar las tareas. Consiguientemente y puesta su confianza constante para con los demás para solucionar sus problemáticas generalmente no aprenden las habilidades indispensables necesarias para una vida dependiente.

Continuando con las características se puede observar que los sujetos dependientes están en disposición del sometimiento a lo que los demás deseen, aunque las demandas sean completamente irracionales o sin sentido. Su necesidad de un vínculo conlleva a una relación distorsionada y sin equilibrio. (DSM-IV, 1995).

Se atribuye la dependencia del niño al miedo a perder el amor de los padres del que se defiende con la *sumisión educativa* que, en el adulto se transforma en una sumisión social. En el periodo de dependencia durante la infancia, típica de la raza humana, deben buscarse las raíces de la socialización del individuo, de la religión de las aspiraciones éticas y morales, se generan consecuencias dañinas a partir del descuido o de la fragmentación del estado de la dependencia infantil del que depende el desarrollo de la personalidad en su transición de la dependencia a la autonomía, a través de una individuación. (GALIMBERTI, 2002).

Desde la etapa postnatal, el neonato tiene de manera instintiva o de forma natural la conducta de establecer un vínculo con su figura materna, dicho vínculos

asocia a la necesidad biológica de protección y seguridad, necesidades a las que posteriormente se integraran las necesidades afectivas. (BOWLBY, 2006).

“Si a un lactante o niño se le brinda amor e igualmente cuenta con la presencia materna y pronta también del padre, en su desarrollo no se percibirá una exagerada presión debida a un ansia libidinal, y sin una propensión demasiado intensa al odio. Si el infante no percibe dicho amor ni dicha compañía, tiene mayor tendencia a que su ansia libidinal sea elevada, lo cual significa que estará buscando constantemente señales de amor y de afecto, igualmente será propenso a odiar a aquellos que no se lo proporcionen o que le parezca que no se lo dan. Es de vital importancia respetar las necesidades del infante, y ser conscientes de que el negarle la satisfacción a estas lleva, con frecuencia, a una demanda libidinal exagerada que en un futuro le traerá grandes dificultades y conflictos para sí mismo como para quien lo rodea”. Muchas formas de trastornos psiquiátricos pueden atribuirse, a desviaciones del desarrollo del comportamiento o en otros casos al fracaso de este desarrollo. (BOWLBY, 2006).

Una dificultad directa que se presenta en el desarrollo emocional y psicológico del niño es la ausencia emocional de la madre hacia el infante, dicha figura materna puede estar presente solo de manera física pero la madre puede no responder a los deseos y necesidades de afecto del niño. Dicha incapacidad de respuesta puede deberse a diferentes circunstancias (rechazo, preocupación por

algún problema determinado, depresión, etc.). Otra problemática relacionada con la madre se encuentra en las posibles amenazas de abandono que la madre puede recalcarle al hijo como un correctivo disciplinario, correctivo que puede desencadenar problemas psicopatológicos como pueden ser miedo al abandono.

El estado de ansiedad, seguridad o zozobra de un niño o adulto es dictado, por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su figura materna o de sus figuras de apego. En ciertos casos los niños quedan a disposición de otras figuras de apego, como la abuela, los tíos o una niñera, dichos figuras sustitutas pueden ejercer de manera adecuada o no el cuidado del niño satisfaciendo las necesidades de este, de tal forma que existirá un grado de perturbación variante tanto en el vínculo como en la satisfacción de las necesidades del niño. (BOWLBY, 2009).

Para que la dependencia sea constante y existente debe haber algo que lo justifique, ese algo se denomina figura u objeto de apego afectivo. Si se intenta comprender la forma en la que funciona la dependencia emocional, podremos identificar características relevantes, estas características son déficits en la personalidad del individuo, dichos déficits son acompañados por miedos, los cuales afectan de forma directa la conducta de la persona dependiente.

Se puede entender como figura u objeto de apego todo aquello lo cual le produce una sensación placentera, de bienestar y de seguridad al individuo, el individuo se apega a una o tal figura con la intención de darle satisfacción a una necesidad específico. (RISO, 2012).

El comportamiento del apego es referido como todas las formas de conducta que se desarrollan a partir de que un individuo llega a conseguir y mantener a otra persona que en forma general se considera como más fuerte y más sabia, esta conducta se ve especialmente reflejada durante la infancia, el comportamiento de apego es propio de los seres humanos, desde el nacimiento hasta la muerte, conforme el individuo se desarrolla cronológicamente disminuye la intensidad con la que se expresa este sentimiento, a no ser que existan obstáculos o deficiencias como las mencionadas anteriormente. Los patrones de conducta de apego dependen en de manera directa de la edad, del sexo y de las circunstancias e igualmente de las experiencias vividas con las figuras de apego con las que ha convivido a lo largo de su vida. (BOWLBY, 2006).

A continuación se describen los tipos de apegos emocionales más comunes observados en la práctica clínica, las cuales se asocian a miedos y deficiencias emocionales y de la personalidad:

1. Apego a la seguridad/protección. El esquema principal de la personalidad del individuo es la deficiencia en la autonomía, son aquellas personas las cuales no son capaces de hacerse cargo de ellas mismas, necesitan de alguien que se haga responsable de ellas, estas personas pretenden e intentan obtener una pequeña dosis de seguridad/protección para hacerle frente a un realidad percibida como demasiado amenazante. El origen de este apego puede surgir en la sobreprotección parental durante la infancia y en la introyección e idea aprendida de que el mundo es hostil y peligroso, aunando también la idea de que la persona se perciba como un ser indefenso y desamparado, lo cual desemboca en un resultado predecible: no autonomía, no libertad y, es claro dependencia. Este apego puede surgir igualmente en el desamparo y trato hostil con el entorno donde se desarrolla el individuo. Los dependientes de esta área integran un miedo constante de desamparo y desprotección.

2. Apego a la estabilidad/confiabilidad. Este apego se asocia a un profundo temor al abandono y a una hipersensibilidad al rechazo afectivo lo cual ínsita a la búsqueda constante de estabilidad. La confiabilidad pasa a ser una necesidad prioritaria para sobrellevar y afrontar el miedo anticipatoria a la perdida. El desarrollo de la historia afectiva de estas personas está marcado por despechos e infidelidades, rechazos, pérdidas o renuncias amorosas que no se han podido asimilar y procesar adecuadamente, lo primordial y de importancia vital en este apego es impedir otra deserción afectiva.

3. Apego a las manifestaciones de afecto. El individuo que se encuentra anclado a este apego tiene como objetivo principal el sentirse amado, lo cual lo mantiene adherido a las manifestaciones de afecto. Si la persona no se quiere así misma, proyectará ese sentimiento y pensará que nadie puede quererla. En este afecto se encuentra permanente el miedo al desamor, desamor que evalúa a través de las carencias o manifestaciones de afecto como el cariño, la ternura entre otras, este profundo miedo trae como consecuencia la necesidad predominante de ser amado. Si las señales de afecto disminuyen por circunstancias intrascendentes, el individuo dependiente puede dirigirse de forma desesperada a recuperar el amor que considera perdido, como si la relación de pareja estuviera a punto de terminar.

4. Apego a la admiración. Las personas que padecen este tipo de apego, tienen problemas y un déficit de autoconcepto. Aquí la carencia que genera la dependencia es la carencia de reconocimiento y adulación, estas personas no se sienten valiosas ni admirables, de tal forma que si alguien les muestra admiración y fascinación, el apego se hace presente. El bajo autoconcepto en las personas las convierte en individuos hipersensibles al halago, de tal forma que puede convertirse en la causa principal de una relación afectiva.

5. El apego saludable al bienestar y el placer. Existen ciertos apegos los cuales son vitales y se consideran normales o sanos desde el punto de vista cultural y psicológico, dichas figuras de apego pueden convertirse en dependencias mal

sanas si estas se integran como primordiales en la vida diaria, así mismo se integran como dependencias sí no se puede estar sin recibir o percibir dichas figuras y si en su ausencia nos generan ansiedad y desesperación, la explicación de los apegos sanos parte a través de dos vertientes una desde el contexto social señala que estas figuras “inocentes” de apego nos ayudan a convivir. La segunda afirma que estos apegos no se relacionan con esquemas inapropiados o insanos, si no con el único objetivo de disfrutarlos. Así mismo la incapacidad de no poder a renunciar a ellos y su constante disfrute los convierte en factores potenciales para desarrollar una dependencia. Dichas figuras son: sexo, mimos, la contemplación, el compañerismo, afinidad y tranquilidad, las cuales pueden traducirse como formas que integran el bienestar interpersonal del individuo.

Cuando la dependencia sexual es bilateral la relación puede afianzarse en mayor medida, pero si el apego es unilateral el que más depende y necesita del otro no terminara bien. El apego a los mimos y a la contemplación, en estos apegos el simple gusto por el contacto físico como los besos y los abrazos y el disfrute de estas señales de afectos lo que rige. El apego al compañerismo y a la afinidad puede integrar un vínculo realmente fuerte, las personas disfrutan de la amistad y de la buena compañía. Igualmente Dentro de la relación de la pareja se disfruta la confianza y la complicidad. En el apego referente a la convivencia tranquila y en paz, es de los más deseados, los individuos los cuales integran en su personalidad este apego se encuentran en la búsqueda y el disfrute constante del buen clima afectivo, lejos de la beligerancia y discusión. (RISO,2012).

En una relación de pareja siempre es necesario tener una noción clara de cómo es y cómo me siento dentro de ella, sin auto engañarse ni distorsionar lo que realmente sucede. Es el percibir de manera objetiva y directa la vivencia e intercambio que sostengo con la persona que amo y todo el contexto que abarca la relación a través de un autoanálisis, la dificultad de este autoanálisis no radica en la inspección y evaluación de lo que pasa con la relación de manera general, la dificultad recae en el darme cuenta de manera objetiva de lo que no funciona bien, de darme cuenta de que me pasa, darme cuenta de ello y no justificarlo ni minimizarlo, el observar de manera concreta y realista si mi relación es algo gratificante en todos los sentidos o es un resumidas cuentas una pesadilla, saber si puedo si se puede continuar o lo mejor es terminar.

En los dependientes emocionales, el autoengaño es una herramienta infalible para evadir la realidad, para no aceptar de manera objetiva lo que pasa de manera individual, lo que pasa con su pareja y lo que pasa en la relación. Aunque la evidencia y las pruebas vallan en contra de nuestros ideales amorosos y en contra de nuestro propio bienestar. De manera concreta el apego nuble la vista y los sentidos.

La dependencia emocional nos dirige a estructural ideas como: excusar la falta de amor, minimizar y anular los defectos de la pareja, tener la creencia de que aún hay amor, persistir en recuperar el amor. (RISO, 2012).

Es crudo y difícil llegar a concientizar y aceptar que no nos quieren o que no nos aman con todas las ganas. Así mismo los dependientes emocionales pretenden justificar situaciones o acciones de su pareja través de explicaciones subjetivas y hasta cierto punto absurdas. Las explicaciones varían y existen en un gran número según la situación, cuando un dependiente no recibe la dosis de amor necesaria y por el contrario llega a percibir rechazo o aversión, el dependiente se fuga de la realidad conceptualizando que esa es la forma de querer del otro llegando así a esclavizarse y aceptar la relación aunque esta sea satisfactoria. O en otros casos el dependiente atribuye la conducta de rechazo o falta de amor por parte de su pareja a factores cotidianos como el estrés del trabajo o las preocupaciones, o igualmente a la vida dura la cual pasa su pareja. Igualmente cuando un individuo externo refiere los malos tratos en la relación, lo insano de la misma, el dependiente puede señalar que nadie es perfecto o que su pareja cambiara, o en otros casos que hay parejas en situaciones peores. La justificación o explicaciones no hacen más que limitar al individuo y prolongar su encarcelamiento y conjuntamente reducir la ansiedad del darse cuenta de la realidad de la relación. (RISO, 2012).

Los dependientes emocionales pueden integrar algunas de estas características:

1. Búsqueda constante de una relación de pareja, conceptualizando siempre acompañado de alguien.

2. Extrema y excesiva necesidad por la pareja, que como resultado genera el contacto frecuente y en ocasiones este llega a ser inapropiado.
3. El individuo elige por lo general parejas egoístas y hostiles a las que idealiza de manera irreal.
4. Sometimiento a la pareja.
5. La relación se prioriza sobre cualquier otro aspecto del individuo, lo cual conlleva a una falta de atención a otras áreas como los son la familia, el trabajo y hasta sus propias necesidades.
6. Miedo persistente y desmesurado a la separación, que se acompaña con intentos exagerados de reanudar la relación si esta llega a terminar.
7. La autoestima es baja, el individuo menosprecia sus cualidades.
8. No puede soportar la soledad.
9. Se integra una necesidad extrema y permanente de agradar a las personas.
10. Preocupación constante sobre la propia apariencia o la impresión que la gente tendrá. (Blasco 2005).

3.3 Fundamentos teóricos de la relación de pareja.

De forma general, en la conformación de la relación de pareja la mujer pretende encontrar un hombre el cual solo la ama a ella, le demuestre respeto y así mismo la valore, que le hable de tal modo que ella se sienta feliz por el hecho de ser mujer, que le brinde apoyo y respaldo, igualmente le otorgue satisfacción sexual y consuelo, y que este junto a ella en los momentos difíciles.

Así mismo el hombre pretende encontrar una mujer la cual le de satisfacción a sus necesidades, que disfrute de su fuerza y su cuerpo, y que los ve como inteligentes y eminentes dirigentes, así mismo que les ayude en momentos de necesidad, igualmente los varones expresan el deseo de una buena sexualidad. El proceso de interés entre ambos géneros se presenta a través de los puntos comunes que ambos comparten, pero este interés perdura, gracias a la capacidad para aceptar las diferencias que existen entre ambos.

Generalmente cuando se pretende construir una relación de pareja la gente elige una pareja que realmente no conoce: es en gran medida el atractivo sexual lo que une a los individuos, pero esto no garantiza la compatibilidad ni el adecuado desarrollo de la relación. Los individuos congruentes entienden que pueden sentirse atraídos de manera sexual por muchas personas más y que el llevar una vida satisfactoria con otro es necesario que ambos sean compatibles en otros aspectos, aunque las relaciones sexuales dentro de la pareja tienen un alto grado de importancia, una relación satisfactoria y productiva requiere mucho más que solo la atracción sexual. Es posible que el aspecto sexual quede inactivo en determinado momento, por diversos factores y a pesar de esto la relación crezca.

“Toda pareja tiene 3 partes: tú, yo y nosotros, dos individuos y tres partes, cada una de ellas significativa, cada una de ellas con una vida propia. Cada parte hace más posible a la otra. De este modo, yo te hago más posible a ti, tú me

haces más posible a mí, yo hago más posible a nosotros, tú haces más posible a nosotros y, juntos, nosotros hacemos más posible a uno y a otro". (Satir, 2002).

Las relaciones que se fundamentan en la igualdad de ambos miembros serán en consecuencia mayormente gratificantes así mismo cuando los integrantes de la pareja concientizan la valía de ambos pueden generar una verdadera sensación de bienestar. La autonomía individual de los miembros de la pareja rompe con las cadenas de la dependencia emocional, permite que la conciencia de la realidad afectiva sea clara y sin engaños. Ambos comparten, ambos viven y ambos se aman, pero se han dado cuenta que son seres independientes. (RISO 2012). Remarcando aún más el texto anterior se puede confirmar con la frase de Fritz Perls a través de Stevens:

"Yo hago lo mío u tú haces lo tuyo.

No estoy en este mundo para llenar tus expectativas

Y no estás en este mundo para llenar las mías.

Tú eres tú y yo soy yo

Y si por casualidad nos encontramos, es hermoso.

Si no, no hay nada que hacer."

Es de vital importancia que la pareja se apoye de manera voluntaria y consciente, así mismo los integrantes de la relación deben respetarse, entendiendo que cada cual es autónomo y único. Dentro de la relación de pareja los compañeros deben establecer un acuerdo entre ambos, en el cual se consideran la toma de decisiones, sin que exista ninguna forma de sometimiento por alguno de los miembros, ni tampoco llevar a espaldas la pareja.

Otra característica que permite el adecuado desarrollo de la relación de pareja es la sinceridad emocional, la cual se describe como es la capacidad que se tiene de decir “sí” o “no” de una manera real. De expresar lo que realmente se desea. Igualmente somos capaces de pedir lo que queremos o deseamos de manera asertiva. Así mismo el que cada individuo reconozca y concientice la responsabilidad que tiene dentro de la relación íntima permitirá que la relación se estructure y fluya de manera gratificante y saludable ya que a través de la responsabilidad las conductas e ideas para se dirigen conforme a un plano moral permitiendo la reflexión y la consecuencia de los actos, la responsabilidad permite pensar en la otra persona sin dejar de pensar en mí.

Con el fin de que cada persona se desarrolle y enriquezca psicológicamente y en otras áreas, es necesario que se cuente con la autorización psicológica de ser auténticamente, él o ella, para que desarrolle sus propios intereses y aspectos que se desea. La confianza y la aceptación entre los miembros de la

pareja permiten que ambos se muestren casi completamente de manera real, auténticos y espontáneos, siempre y cuando haya aceptación y congruencia con lo que se desea en la relación íntima esto da paso a la tranquilidad y el fortalecimiento de la relación.

Para que el vínculo y amor siga creciendo depende en gran medida de que los integrantes de la relación hagan funcionar las tres partes. El adecuado funcionamiento se denomina *proceso*, y tiene una elevada importancia en la relación de pareja. Ejemplo de esto es la toma de decisiones entre ambos de los aspectos o las cosas que solían hacer de manera individual. (SATIR, 2002).

La familia igualmente tiene enorme influencia a futuro para las relaciones de pareja, es durante la infancia que recibimos los primeros esquemas y ejemplos de lo que constituye una relación de pareja, a través de nuestros padres de manera constante, de forma indirecta y sin que plenamente se nos explique lo que es una relación lo aprendemos observando y vivenciando las conductas entre ambos padres sean estas positivas o negativas, ya sea que la madre o el padre se demuestren ternura o señales de afecto y se mantengan sustentado una relación tormentosa. Igualmente sin que los padres sean conscientes de esto son los formadores del yo sexual y “romántico” de los hijos. Las conductas reflejadas en la relación de nuestros padres influirán en gran medida y de manera directa en nuestra elección de pareja y la forma en la que nos desenvolvemos dentro de una

relación afectiva. La familiaridad ejerce un fuerte impulso, la mayoría de las personas elige lo conocido antes que lo desconocido, es entonces que a través de esta poderosa sensación de familiaridad las mujeres llegan a consolidar una relación con un individuo con características similares a las de su progenitor, igualmente los varones influenciados por esta sensación podrán terminar con una mujer la cual integre características similares a la de su madre. Esta situación no siempre se presenta así, en algunos casos se busca la conducta o característica contraria a la de los progenitores, ejemplo de esto es un hombre el cual se casó con una mujer la cual siempre parecía arreglada, de manera contraria la madre de este individuo tenía invariablemente un aspecto desaliñado, lo cual le desagradaba y en el momento en que su pareja llegaba a descuidar su aspecto él la trataba desde la misma postura negativa que trataba a su madre.

Otro de los factores de mayor importancia en las relaciones de pareja es el sentimiento de valía personal de cada uno. Así mismo esto influye de manera directa la manera en cada individuo refleja su autoestima, las exigencias o demandas que hagan de la pareja y la forma de actuar con el otro. Si el individuo considera que no vale mucho y que su relación está principalmente fundamentada en el amor, se caerá en una dependencia de halagos, de atención, de aceptación y demás. (SATIR, 2002).

El proceso para integrar una relación de pareja se inicia con la etapa de cortejo, en la cual se encuentran muy presentes los sentimientos amorosos y tiernos, de la etapa de cortejo se da paso a la relación de pareja. Igualmente en esta etapa la pareja percibe al otro conforme a un plan; organizan su vida y tiempo con el objetivo de disfrutar de tiempo libre para el otro. Todas las parejas tienen errores y problemáticas, todas sufren en algún momento aspectos de dolor y desencanto, pero la capacidad para superar estos obstáculos depende del *proceso* de las dos partes.

Es altamente probable que los integrantes de una relación tengan cosa en común, del mismo modo es altamente probable que encuentren diferencias entre ambos. Estas diferencias se ven reflejadas e influyen directamente en la toma de decisiones, aspecto directamente importante en el proceso de relación, para muchas parejas el tomar decisiones se transforma en una lucha, para determinar quién tiene el derecho sobre el otro y decirle lo que tiene que hacer. Al presentarse este tipo de circunstancia, las dos partes establecen sentimientos negativos para la pareja, e igualmente por sí mismas. En algunas ocasiones la pareja trata de evitar esta problemática y es entonces donde uno asume el rol de jefe y el otro se somete a su decisión. Otra salida alternativa es dejar que una tercera persona sea quien decida. Así mismo al percibir dichas diferencias tanto en las decisiones como en las diferencias generales surge el temor ya que las diferencias se asocian al inicio de un conflicto entre ambos. La adecuada resolución del conflicto depende de hacerlo de una manera sana y constructiva.

Otro riesgo que existe dentro del contexto de la pareja se denomina *bola de cristal*, dicha situación se presenta cuando los individuos piensan que debido a que su compañero le ama, ambos deben anticipar los deseos, necesidades, sentimientos y pensamientos del otro, y actuar en base a esta creencia. El problema surge cuando el individuo no lo hace y la pareja piensa que el otro es incapaz para dar y recibir amor. (SATIR, 2002).

Muchas parejas se forman a partir de una especie de canibalismo, donde cada uno devora al otro hasta desaparecer, se absorben simulando un par de esponjas conectadas. Dichas parejas viven su amor de forma castrante, lo cual los limita y mutila el desarrollo personal en un diverso número de áreas de gran importancia. El tener una relación de pareja no implica perder sensibilidad frente a lo que a uno le apasiona, tarde o temprano alguno de los integrantes se sentirá frustrado y encerrado. (RISO, 2002).

Un gran número de personas viven atrapadas en relaciones afectivas enfermizas de las cuales no son capaces o no pueden salir, esta incapacidad parte del miedo a lo desconocido, del temor de perder la relativa fuente de seguridad o bienestar que de forma irracional se pretende encontrar en la pareja. Muchas personas sobrellevan las relaciones enfermizas ya que para ellas el estar mal se hace costumbre. A pesar de que la infelicidad, la desesperación, la

ansiedad y la frustración invadan a la persona esta es incapaz de poder actuar y liberarse de dicha situación.

Aunque exista una ausencia palpable de afecto por alguno de los integrantes de la relación y por el contrario se den malos tratos y humillaciones la persona apegada a una relación disfuncional no se permite terminar con su situación, de buscar y disfrutar un amor realmente saludable. (RISO, 2012).

Algunas relaciones de pareja se integran en base a lo que se denomina modelo de amenaza-recompensa, este modelo se explica de la siguiente forma: una persona se encuentra de pie con la mirada hacia abajo observando a la otra persona que se encuentra arrodillada ante ella, de manera figurativa uno está por encima del otro, en este modelo la comunicación suele integrar formas de inculpación y aplacamiento, existe una forma de sometimiento de un miembro hacia el otro. Este modelo refleja la dependencia en la relación de pareja. Cuando las relaciones de pareja se han construido en base a la amenaza y la recompensa, un miembro de la pareja considera que su valor no es igual al de otro. En este formato de pareja un miembro siempre dirá que si aunque esté en contra de sus deseos, lo cual genera un conflicto interno. (SATIR, 2002).

Dentro del ambiente de la relación de pareja se integra un aspecto fundamental tanto para el desarrollo de la relación íntima como para el desarrollo del individuo, este aspecto se integra desde los roles sexuales de la relación de pareja. El guion sexual identifica y señala de manera concreta, las conductas apropiadas y convenientes: quién, cuándo, por qué y donde. El constructo (quién) está definido por la edad, el sexo, las relaciones de consanguinidad, el estado civil, la raza, la religión, la clase y el origen étnico. El “cuándo” es un componente que denota la importancia de la privacidad y también la edad de la primera y última experiencia sexual y la frecuencia de actividad. El “por qué” integra una categoría que da explicaciones culturalmente apropiadas de la actividad sexual: para la procreación exclusivamente o para una afiliación estrecha, para el placer, pasión, rebelión, relajación o atenuación de la tensión.

Las personas aprenden algunos aspectos de los guiones sexuales desde la infancia (por ejemplo sentimientos profundos respecto a la intimidad, desnudez o los contactos físicos), pero normalmente deben esperar hasta la adultez para vivirlos en su totalidad. La adultez temprana ofrece la posibilidad de establecer un patrón sexual satisfactorio y un patrón estable de intimidad. Los elementos básicos del guión sexual se inician en los primeros años de la niñez y son resistentes al cambio. Las actitudes referentes al nivel apropiado de desnudez o sensualidad a menudo son reforzadas ulteriormente por creencias religiosas y se tornan muy inflexibles. Sin embargo cada pareja ha de encontrar un patrón de conducta

mutuamente “aceptable”. Por tanto no es extraño que el establecimiento de una relación íntima sea difícil en sociedades pluralistas desde el punto de vista cultural.

El establecimiento de la intimidad requiere varios componentes esenciales: elección, madurez, reciprocidad y placer. Dos personas se escogen por sentir una atracción mutua. Se hacen confidencias recíprocas y aceptan las limitaciones del otro, logrando una sólida confianza. La intimidad se estructura por la aceptación de sí mismo y la aceptación mutua con seguridad y placer. Un factor el cual bloquea y limita la intimidad es el miedo sobre todo cuando da a origen identidades falsas con tendencia a complacer a los demás y no a satisfacer importantes necesidades internas. Existen hechos los cuales pueden perjudicar en vez de favorecer la relación sexual en la pareja como lo son: el sexo informal, los juegos eróticos y la honestidad sadista. La creación y concepción de un vínculo íntimo sano, maduro y duradero ayuda a suavizar otros problemas. (CRAIG, 1988).

Los problemas de pareja varían en grado y complejidad, pero es evidente que los problemas tarde o temprano pueden aparecer, ejemplo de un problema en la relación de pareja hace mención de la autoestima. La autoestima tiene gran relevancia en la conformación en la conformación y elección de la pareja y en el desarrollo de la relación. Una persona que pretende conformar una relación con una baja autoestima tiene grandes esperanzas y expectativas de lo que los demás

pueden darle e igualmente tienen grandes temores, se predisponen o son susceptibles en mayor grado a la desilusión y a la desconfianza. En la relación de pareja si un miembro tiene baja autoestima basara su concepto en lo que la pareja piense de él. Otro ejemplo de problemas que surgen dentro de la relación de pareja son las diferencias individuales y los desacuerdos, cuando los individuos intentan a través de sus propios medios y capacidades conquistar a la otra persona y forman una pareja no se muestran plenamente como son, es ya en la relación de pareja cuando empiezan a conocerse realmente ambos miembros, es claro que durante este proceso surjan acciones, o formas de ser que no agraden a alguno de los dos, cuando cada uno empieza a conocer al otro como realmente es, lo enfoca o lo conceptualiza desde un punto diferente al del inicio de la relación. Las diferencias traen en algunos casos un conflicto y se llegan a percibir como un insulto y como presunta evidencia de que no aman a uno.

Otro problema que surge en el núcleo de la relación de pareja se dirige a la comunicación, esta debe ser clara, es igualmente importante ya que a través de esto se da a conocer lo que uno quiere y así mismo se le da solución a los conflictos en base al dialogo. Cuando se habla de claridad de la comunicación es importante evaluar la importancia de las palabras y la forma en la que estas se usan cuando esto no pasa generalmente surgen los mal entendidos y por consiguiente los conflictos. (SATIR, 1992).

CAPITULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.

Nombre: Programa de apoyo psicológico para varones jóvenes heterosexuales que presentan un cuadro de dependencia en la relación de pareja.

Objetivo: Lograr que los varones jóvenes heterosexuales se den cuenta de su dependencia emocional en la relación de pareja con dinámicas de la Gestalt.

Justificación:

Una relación de pareja sana es esencial para el desarrollo y el enriquecimiento del ser humano, pues ambos factores integran el equilibrio a los aspectos psicológicos y emocionales. Una relación de pareja saludable fomenta y estimula el crecimiento personal en diversas áreas, que van desde el desarrollo personal con individuo, hasta el logras metas o ideales que ambos tienen.

En la actualidad nos encontramos con relaciones de pareja las cuales están principalmente cimentadas en la dependencia emocional, tal hecho tiene como

como resultado, parejas disfuncionales las cuales no han identificado plenamente en donde radica su problemática. Las parejas dependientes limitan el desarrollo personal de los miembros que la componen, y sobre todo comprometen la salud psíquica y en cierto punto hasta la salud física.

La importancia de este programa radica en la identificación de la dependencia emocional en la relación de pareja, de cómo es y cómo se manifiesta dicha dependencia. Existen muchos individuos los cuales no identifican que padecen un cuadro de dependencia emocional, sea cual sea la causa de esto, es entonces necesario la aplicación del programa para que ellos logren darse cuenta de la realidad referente a su pareja, consiguientemente los participantes podrán darse cuenta de cómo surge y como se manifiesta la dependencia emocional.

Este programa ayudará a los individuos a integrar una relación de pareja satisfactoria disfrutando de los beneficios de vivir una relación sin dependencia, lo cual ampliará las capacidades sociales y afectivas e igualmente su desarrollo y crecimiento personal

Población: Varones jóvenes de 27 a 32 años de la Universidad de Sotavento Campus Orizaba, Veracruz.

Área: Psicología clínica

Se considera el área clínica de la psicología como la más adecuada para el tratamiento de la dependencia emocional en la relación de pareja, dicha área de la psicología interactúa de manera directa y personalizada para la atención del paciente el cual sufre de un cuadro de dependencia emocional, utilizando herramientas y técnicas pertinentes como lo es este programa. A través del área clínica se puede identificar a los pacientes que sufren un cuadro de dependencia emocional y partir de esto intervenir si así se desea, igualmente la psicología clínica pretende prevenir ciertas patologías o patrones que comprometen la salud mental. La teoría y elaboración del programa están fundamentados esencialmente en la psicología clínica, ya que es en esta área donde se ha estudiado y recabado información referente a la dependencia emocional en la relación de pareja, lo cual hace que esta área sea sin duda el medio de abordaje al tema de la dependencia emocional.

La interacción personalizada y directa entre psicólogo y paciente o grupo de pacientes es indispensable para la identificación y diagnóstico de cualquier padecimiento psicológico. La psicología clínica tiene como base igualmente el estudio de las psicopatologías o disfunciones emocionales.

Enfoque: Gestalt.

La Psicología de la Gestalt (o Psicología de la Forma) es una corriente de la psicología moderna, surgida en Alemania a principios del siglo XX, y cuyos exponentes más reconocidos han sido los teóricos Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin. El término *Gestalt* proviene del alemán y fue introducido por primera vez por Christian von Ehrenfels. No tiene una traducción única, aunque se entiende generalmente como: forma; sin embargo, también podría traducirse como figura, configuración, estructura o creación.

La mente configura, a través de ciertas leyes, los elementos que llegan a ella a través de los canales sensoriales (percepción) o de la memoria (pensamiento, inteligencia y resolución de problemas). La experiencia del medio ambiente, esta configuración tiene un carácter primario por sobre los elementos que la conforman, y la suma de estos últimos por sí solos no podría llevarnos, por tanto, a la comprensión del funcionamiento mental. Este planteamiento se ilustra con el axioma: “El todo es mayor que la suma de sus partes”, con el cual se ha identificado con mayor frecuencia a esta escuela psicológica. Con ello pretende explicar que la organización básica de cuanto percibimos está en relación de una figura en la que nos concentramos, que a su vez es parte de un fondo más amplio, donde hay otras formas, o sea, todo lo percibido es mucho más que información llegada a los sentidos. Supone una corriente que contrarresta la visión Conductista que reduce al organismo a un simple emisor de respuestas.

Como creador de la terapia Gestalt se señala a Fritz Perls, su verdadero nombre era Friedrich Salomon Perls nació el 8 de julio de 1893 en Berlín, Alemania. Murió el 14 de marzo de 1970, en Chicago, Estados Unidos. Fue médico neuropsiquiatra y psicoanalista. Debido a su origen étnico, y a su vinculación con la Liga Antifascista, abandonó Alemania con la llegada del Nazismo. Tras huir de la Alemania nazi en 1933, poco después de la llegada de Hitler al poder, Perls se estableció en Johannesburgo, Sudáfrica, y desarrollaron una forma de terapia que definían como "psicoanálisis revisado" y que, más adelante, con su traslado a los E.U.A., definirían como Terapia Gestalt. En 1952, abren el primer Instituto Gestalt en su piso de Nueva York.

Igualmente uno de los grandes precursores y cofundadores del enfoque de la Gestalt en América fue Héctor Salama Penhos. Se inició como Psicólogo licenciado de la Universidad Iberoamericana. Luego realizó un posgrado en psicoanálisis y en Gestalt . Creador del Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt del cual es también Director General, Héctor Salama creó el primer Master en Psicoterapia Gestalt con validez oficial de estudios, en el mundo. Y recientemente consiguió, mediante el IMPG, el primer Doctorado en Filosofía Gestalt en el mundo.

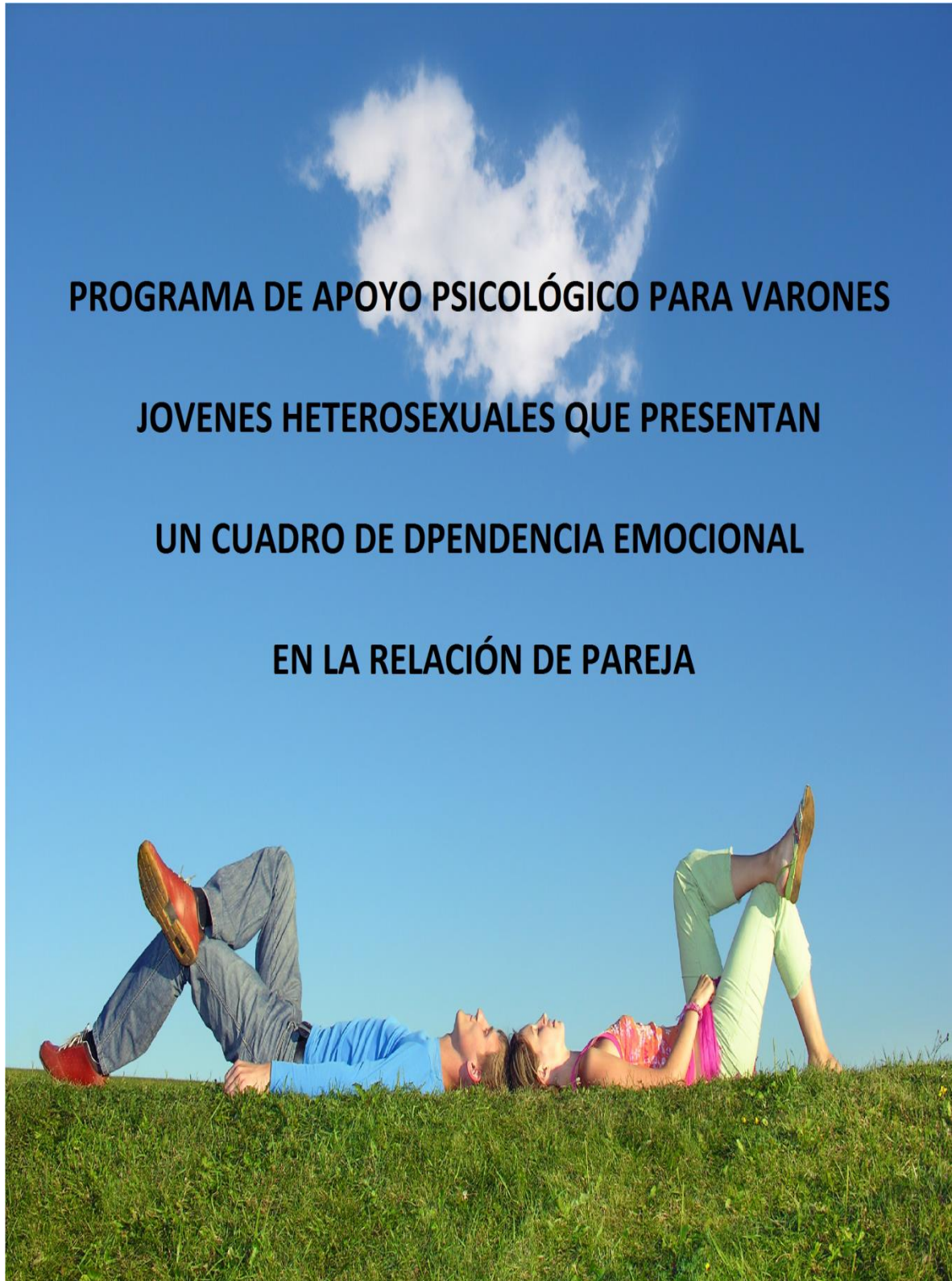
Un paso fundamental para abordar la dependencia emocional en la relación de pareja con el fin salvaguardar la salud mental es el darse cuenta y hacer

conciencia de lo que se vive realmente y como se vive la relación de pareja, dicho darse cuenta o concientizar la situación de la dependencia de manera concreta y objetiva es un pilar básico de la terapia Gestalt, el darse cuenta permite al individuo que padece un cuadro de dependencia emocional despertar a la realidad y empezar a reestructurar su pensamiento para así poder conformar y por consecuencia vivenciar una relación de pareja sana, sin dependencia, si es que lo desea.

El desarrollo del programa permitirá a los participantes identificar y darse cuenta si sufren de un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja, conforme el programa se desarrolla, permitirá que los integrantes identifiquen y concienticen si ellos cuentan con características de la dependencia emocional.

El enfoque Gestalt trae consigo valores morales implícitos que, permiten al individuo que pasa por un cuadro de dependencia emocional evaluar y redirigir su idea, su idea su pensamiento y su conducta hacia un horizonte saludable. En algunas ocasiones los cambios o modificaciones de los esquemas del pensamiento requieren de intensidad, que integra la sensación fisiológica aunada a la sensación psicológica, a través de la Gestalt se pueden generar estados óptimos de conducta y de pensamiento lo cual conlleva una conducta congruente y saludable favoreciendo el desarrollo personal, a través de aquí y el ahora y del darse cuenta.

4.2 Desarrollo de la Propuesta



Índice Temático

Tema I. La relación de pareja.

Tema II La relación de pareja san e insana (dependiente).

Tema III. Los apegos en la relación de pareja.

Tema IV La dependencia emocional.

Tema V Conocimiento de mí mismo y mis necesidades.

Tema VI Reforzamiento de mi autonomía.

Tema VII Aceptación dentro de la pareja.

Tema VIII El compartir con la pareja.

Tema I La relación de pareja	Tiempo: 90 min.
Objetivo: Comprender la definición de pareja, cómo se integra la relación afectiva, la forma en la que se elige al compañero en una relación y darse cuenta de estos procesos de forma individual.	
<p>Inicio:</p> <p>Dinámica de Presentación: “Yo Soy”</p> <p>Objetivo: Conocer a cada uno de los participantes del programa.</p> <p>Tiempo de duración: De 15 a 20 minutos</p> <p>Material: hojas de papel y lapiceros.</p> <p>Instrucciones: Se le entregará a cada uno de los integrantes una hoja de papel, y consiguientemente se les dirá a los participantes que pongan como título en la hoja “yo soy”, después de haber escrito el título en la hoja, los integrantes deberán escribir sus cualidades físicas sin su nombre, dándoles un tiempo pertinente para esto. Cuando los participantes hayan terminado de escribir sus cualidades le entregarán las hojas al presentador, el presentador pondrá de forma aleatoria las hojas en una bolsa o caja y cada uno de los participantes pasara a tomar un papel, si a este participante le toco la hoja propia tendrá que cambiarla, después de esto los participantes tendrán que encontrar a la persona quien escribió la hoja que tienen. Al encontrarlo le preguntaran su nombre y que es lo que más le gusta, después de que todos hayan encontrado a su pareja uno presentara al otro.</p>	
<p>Contenido temático:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de relación de pareja. 2. ¿Cómo se estructura una relación de pareja? <ul style="list-style-type: none"> • Etapa de cortejo 3. ¿Cómo escogemos a nuestra pareja? <ul style="list-style-type: none"> • El proceso individual • Modelos familiares en la elección de pareja. 	
<p>1. Definición de relación de pareja.</p> <p>Estructura interrelacional entre dos compañeros, que puede ser simétrica cuando un compañero es el espejo del otro, o complementaria cuando uno tiene lo que al otro le falta.</p> <p>2. ¿Cómo se estructura una relación de pareja?</p> <p>Toda pareja se estructura en torno a 3 partes: tú, yo y nosotros, dos individuos y tres partes, cada una de ellas significativa, cada una de ellas con vida independiente. Cada parte hace propicia a la otra. De este modo, yo te hago más posible a ti, tú me haces más posible a mí, yo hago más posible a nosotros, tú haces más posible a nosotros y, juntos, nosotros hacemos más posible a uno y a otro</p>	

La capacidad de que una relación se siga integrando de manera satisfactoria depende de que ambos miembros hagan funcionar las tres partes, el adecuado funcionamiento de estas tres características se le denomina *proceso*.

El tú

El yo

El nosotros

Etapas de cortejo

Esta etapa se integra anteriormente a la relación de pareja y es aquí donde se manifiestan sentimientos amorosos y tiernos. Durante la etapa de cortejo, ambos individuos se ven de acuerdo a un plan; organizan y planifican vida para disfrutar de tiempo libre para el otro, ambos saben que el estar juntos es prioridad lo cual da como resultado que el otro considere a su pareja como una persona muy importante. Es en ocasiones que durante esta etapa se olvida que nuestra pareja tiene familia, amigos responsabilidades, compromisos e intereses. Puede describirse al cortejo como una situación artificial. Los individuos en este proceso no se muestran plenamente como son es entonces que muchas veces ambos intentan mostrar solo los aspectos positivos para con el otro, pensando en algún momento que si se llegan a manifestar características personales que no son plenamente positivas la relación no tendría éxito.

3. ¿Cómo escogemos a nuestra pareja?

El proceso individual

Al integrar una relación de pareja la mujer pretende encontrar un hombre el cual solo la ame a ella, le demuestre respeto y así mismo la valore, que le hable de tal modo que ella se sienta feliz por el hecho de ser mujer, que le brinde apoyo y respaldo, igualmente le otorgue satisfacción sexual y consuelo, y que este junto a ella en los momentos difíciles.

El hombre pretende encontrar una mujer la cual le de satisfacción a sus necesidades, que disfrute de su fuerza y su cuerpo, y que lo vea como inteligente y eminente dirigentes, así mismo que les ayude en momentos de necesidad, igualmente los varones expresan el deseo de una buena sexualidad.

El proceso de interés entre ambos géneros se presenta a través de los puntos comunes que ambos comparten, pero este interés perdura, gracias a la capacidad para aceptar las diferencias que existen entre ambos.

Generalmente o en muchos casos, cuando se pretende construir una relación de pareja en gran medida el atractivo sexual o físico lo que une a los individuos, pero esto no garantiza la compatibilidad ni el adecuado desarrollo de la relación. Las personas congruentes llegan a comprender y a descubrir que algunas personas pueden despertar un sentimiento de atracción sexual en ellas, sin embargo la capacidad para integrar y llevar una relación satisfactoria con otro requiere que los dos sean compatibles en otras áreas.

Modelos familiares en la elección de pareja.

Es durante la infancia que recibimos los primeros esquemas y ejemplos de lo que constituye una relación de pareja, a través de nuestros padres de manera constante, de forma indirecta y sin que plenamente se nos explique lo que es una relación lo aprendemos observando y viviendo las conductas entre ambos padres sean estas positivas o negativas, ya sea que la madre o el padre se demuestren ternura o señales de afecto y se mantengan sustentado una relación tormentosa. Igualmente sin que los padres sean conscientes de esto son los formadores del yo sexual y "romántico" de los hijos. Las conductas reflejadas en la relación de nuestros padres influirán en

gran medida y de manera directa en nuestra elección de pareja y la forma en la que nos desenvolvemos dentro de una relación afectiva. La familiaridad ejerce un fuerte impulso, la mayoría de las personas elige lo conocido antes que lo desconocido, es entonces que a través de esta poderosas sensación de familiaridad las mujeres llegan a consolidar una relación con un individuo con características similares a las de su progenitor, igualmente los varones influenciados por esta sensación podrán terminar con una mujer la cual integre características similares a la de su madre. Esta situación no siempre se presenta así, en algunos casos se busca la conducta o característica contraria a la de los progenitores, ejemplo de esto es un hombre el cual se casó con una mujer la cual siempre parecía arreglada, de manera contraria la madre de este individuo tenía invariablemente un aspecto desaliñado, lo cual le descuidaba, en algún momento su pareja llegaba a descuidar su aspecto el trataba desde la misma postura negativa que trataba a su madre.

Dinámica Gestalt: “tú lo tienes yo lo quiero”

Objetivo: Darse cuenta de qué forma se estructuro mi pareja, las cosas que quise y me llamaron la atención y darme cuenta de cómo se encuentra en la actualidad y que es lo que quiero ahora.

Tiempo: De 15 a 20 minutos.

Instrucciones: Se forman parejas y se determina quien es A y quien es B después se sentaran frente a frente, posteriormente los participantes tomaran conciencia de como decidieron quien era A quien era B si alguno eludió la responsabilidad o uno decidió por los dos y se les ayudara a dirigir esa vivencia a su relación de pareja, como es que deciden o quien decide en la relación de pareja, y quien tomo la iniciativa al conformar la relación, seguidamente por turnos, ambos imaginaran que uno tiene algo que el otro desea mucho, los participantes no deben discutir de que se trata solo hablaran como si ambos ya lo supieran, ahora imaginen algo que realmente quieren de su pareja y se lo pedirán a la otra persona, a lo cual su compañero responderá: no te lo daré se continuara el dialogo por al menos cinco minutos. Cuando ambos hayan terminado reflexionaran sobre lo sucedido, sobre el dialogo, ¿de que fueron conscientes en ese momento los participantes?, de qué forma pidieron lo que querían, de forma tranquila, de forma agresiva o como una exigencia, intentó hacer sentir culpable a la otra persona, recurrió a la lógica para convencer a su compañero de que le diera lo que necesitaba, disfruto negarse a dar esa cosa o quería complacerlo aun perjudicándose, ahora los participantes reflexionaran y se darán cuenta de la forma en la que se relacionan cuando usted quiere algo o desea algo de su pareja, que fue lo que quería de su pareja en el proceso del cortejo y de qué forma lo consiguió o aun no lo consigue.

Cierre:

- Retroalimentación general de lo aprendido en el programa a través de preguntas, (¿qué aprendiste?, ¿qué te llevas?) y haciendo aclaraciones correspondientes si los integrantes tienen alguna duda.
- Despedida y agradecimiento.

Tema II Relación de pareja Sana	Tiempo: 90 min.
Objetivo: Conocer y comprender las características de una relación sana, darse cuenta si la relación de pareja que integran actualmente es sana o no.	
<p>Inicio:</p> <p>Técnica Gestalt: Identificación con el rosal.</p> <p>Objetivo: Ubicar a los integrantes del programa en el aquí y el ahora, focalizando atención y reduciendo sus niveles de estrés e intranquilidad que puedan presentar.</p> <p>Duración: 15 a 25 minutos</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Se indicará y guiará a los participantes del programa para que estos alcancen un grado máximo de relajación, después de esto se trabajara fantasía guiada, indicando a los participantes que se contemplen como si fueran un rosal, se les guiará para construir el entorno y el lugar, se les señalará que observen detenidamente la fantasía y que perciben las sensaciones a través de todos los sentidos, los participantes deben identificar la mayor cantidad de detalles existentes. Después de 10 o 15 minutos de visualización se terminara la fantasía y se empezara con el procedimiento de concientización a través de que expliquen su experiencia.</p>	
<p style="text-align: center;">1. Características de la pareja sana</p> <p>Equilibrio adecuado entre el yo, tú y nosotros Las parejas sanas marcan una experiencia enriquecedora en nuestras vidas, las parejas positivas integran de manera equilibrada los tres conceptos fundamentales de la estructura de la relación de pareja: tú, yo la relación entre ellos (nosotros), cada parte tiene un valor relevante, las parejas sanas saben que el mantener el equilibrio y el cuidado de estas tres áreas depende una relación satisfactoria.</p> <p>Solución de problemas Una característica indispensable para que la relación de pareja sea saludable radica en la adecuada resolución de problemas, cuando la solución de un conflicto concluye de manera satisfactoria entre ambos miembros la pareja florece de manera constante.</p> <p>Igualdad, valor y autonomía. Las relaciones que se fundamentan en la igualdad de ambos miembros serán en consecuencia mayormente gratificantes así mismo cuando los integrantes de la pareja concientizan la valía de ambos pueden generar una verdadera sensación de bienestar. La autonomía individual de los miembros de la pareja rompe con las cadenas de la dependencia emocional, permite que la conciencia de la realidad afectiva sea clara y sin engaños. Ambos comparten, ambos viven y ambos se aman, pero se han dado cuenta que son seres independientes remarcando aún más el texto anterior se puede confirmar con la frase de Firtz Perls a través de Stevens (2006):</p> <p style="text-align: center;">“Yo hago lo mío u tú haces lo tuyo. No estoy en este mundo para llenar tus expectativas Y no estás en este mundo para llenar las mías. Tú eres tú y yo soy yo</p>	

Y si por casualidad nos encontramos, es hermoso.
Si no, no hay nada que hacer.

El desarrollo personal , sinceridad emocional y pedir lo que se desea

Con el fin de que cada persona se desarrolle y enriquezca psicológicamente y en otras áreas, es necesario que se cuente con la autorización psicológica de ser auténticamente, él o ella, para que desarrolle sus propios intereses y aspectos que se desea. La confianza y la aceptación entre los miembros de la pareja permiten que ambos se muestren casi completamente de manera real, auténticos y espontáneos, siempre y cuando haya aceptación y congruencia con lo que se desea en la relación íntima esto da paso a la tranquilidad y el fortalecimiento de la relación.

. Es de vital importancia que la pareja se apoye de manera voluntaria y consciente, así mismo los integrantes de la relación deben respetarse, entendiéndose que cada cual es autónomo y único. Dentro de la relación de pareja los compañeros deben establecer un acuerdo entre ambos, en el cual se consideran la toma de decisiones, sin que exista ninguna forma de sometimiento por alguno de los miembros, ni tampoco llevar a espaldas la pareja. La sinceridad emocional es la capacidad que se tiene de decir “sí” o “no” de una manera real. De expresar lo que realmente se desea. Igualmente somos capaces de pedir lo que queremos o deseamos de manera asertiva.

Cada individuo reconoce y toma responsabilidad de sus actos

El que cada individuo reconozca y concientice la responsabilidad que tiene dentro de la relación íntima permitirá que la relación se estructure y fluya de manera gratificante y saludable ya que a través de la responsabilidad las conductas e ideas para se dirigen conforme a un plano moral permitiendo la reflexión y la consecuencia de los actos, la responsabilidad permite pensar en la otra persona sin dejar de pensar en mí.

Dinámica Gestalt: Situación Sí-No

Objetivo: Identificar si la relación de pareja que tienen actualmente es sana.

Duración: 20 a 25 min.

Instrucciones: Los participantes se tenderán de espaldas o buscarán una posición cómoda el orientador guiará a los participantes para que alcancen un grado óptimo de relajación, a partir de eso los orientará a través de una fantasía guiada en la cual recordarán una situación específica dentro en el contexto de la relación de pareja en la que haya dicho “sí” pero realmente hubiera querido decir “no”, visualizará la situación de la forma más intensa posible, ahora ubicarán el momento en el que dicen sí, como es el tono de voz, que siente como se observa, y que es lo que evita diciendo sí en esa situación o que pretende obtener dando esa respuesta, ahora regresarán al momento en el que responde con un “sí” y ahora dirá no y cualquier otra cosa que no haya explicado previamente, ¿Cómo se siente ahora?, ¿Cómo es su voz en ese momento?, ¿ cómo responde su pareja?, seguidamente de esto cambiara de lugar con la persona a la que le dice “no”, ¿ cómo es usted y como se siente siendo esa persona?, ahora sea usted mismo y compare la sensación y las diferencias de ser usted y la otra persona, hablele directamente a esa persona y exprésele las diferencias entre ambos, se siente más fuerte y poderosos como usted o la otra persona, como interactúan las dos personas cuando dialogan cuando se expresan esas diferencias y cuando responde realmente como usted quería en aquel momento, cambie el rol con la otra persona manteniendo el constante dialogo, ¿ de que forma interactúan ambos ahora, como lo hace sentir eso?, después de un tiempo pertinente los participantes abrirán los ojos y expresarán en primera persona su experiencia ejemplo: estoy en la sala de mi casa y mi novia me pide que salgamos ahora y también comentaran los beneficios o los contratiempos de decir “sí” o “no”, con esta dinámica puede tener un amplio conocimiento de su comportamiento obediente y lo que realmente sucede cuando se amolda a los deseos de otra persona aunque hubiera preferido

no hacerlo. Los participantes trataran de darse cuenta en que los beneficia obedecer y en que los afecta, los participantes serán orientados para darse cuenta que cuando obedecen lo hacen por ellos mismos para obtener amor, aprobación

Cierre:

- Retroalimentación general de lo aprendido en el programa a través de preguntas, (¿qué aprendiste?, ¿qué te llevas?) y haciendo aclaraciones correspondientes si los integrantes tienen alguna duda.
- Despedida y agradecimiento.

Tema III Sesión I: Dependencia emocional Sesión II: La dependencia la forma insana de la relación de pareja.	Tiempo estimado: 90 min.
Objetivo: Conocer y concientizar las características de la dependencia emocional y darse cuenta su cursan o integran características de un cuadro de dependencia emocional.	
Inicio Dinámica: Mis metas, mi tiempo, mi pareja Objetivo: Ubicar a los integrantes del programa en el aquí y el ahora, focalizando atención y reduciendo sus niveles de estrés e intranquilidad que puedan presentar. Tiempo: 15 a 20 min. Instrucciones: Se les pedirá a los integrantes que anoten sus metas a corto, mediano y largo plazo, aquello que realmente desean, después de esto se les ayudara a los integrantes en el proceso de visualización para darse cuenta si realmente su pareja se encuentra dentro del contexto de esas metas, y si se visualizan con su pareja según el tiempo.	
Contenido temático: Sesión I 1. Dependencia emocional. 1.1 ¿Qué es la dependencia emocional? 1.2 Infancia y dependencia 1.3 Adulthood y dependencia	
1.1 ¿Qué es la dependencia emocional? Se entiende por dependencia emocional un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intenta cubrir desadaptativamente con otra persona. La dependencia emocional nos dirige a estructural ideas como: excusar la falta de amor, minimizar y anular los defectos de la pareja, tener la creencia de que aún hay amor, persistir en recuperar el amor. 1.2 Infancia y dependencia Desde la etapa postnatal, el neonato tiene de manera instintiva o de forma natural la conducta de establecer un vínculo con su figura materna, dicho vínculo se asocia a la necesidad biológica de protección y seguridad, necesidades a las que posteriormente se integraran las necesidades afectivas. “Si a un lactante o niño se le brinda amor e igualmente cuenta con la presencia materna y pronta también del padre, en su desarrollo no se percibirá una exagerada presión debida a un ansia libidinal, y sin una propensión demasiado intensa al odio. Si el infante no percibe dicho amor ni dicha compañía, tiene mayor tendencia a que su ansia libidinal sea elevada, lo cual significa que estará buscando constantemente señales de amor y de afecto, igualmente será propenso a odiar a aquellos que no se lo proporcionen o que le parezca que no se lo dan. Es de vital importancia respetar las necesidades del infante, y ser conscientes de que el negarle la satisfacción a estas lleva, con frecuencia, a una demanda libidinal exagerada que en un futuro le traerá grandes dificultades y conflictos para sí mismo como para quien lo rodea.” Muchas formas de trastornos psiquiátricos pueden atribuirse, a desviaciones del desarrollo del comportamiento o en otros casos al fracaso de este desarrollo. Una dificultad directa que se presenta en el desarrollo emocional y psicológico del niño es la ausencia emocional de la madre hacia el infante, dicha figura materna puede estar presente solo de manera física pero la madre puede no responder a los deseos y necesidades de afecto del niño. Dicha incapacidad de respuesta puede deberse a diferentes circunstancias (rechazo,	

preocupación por algún problema determinado, depresión, etc.). otra problemática relacionada con la madre se encuentra en las posibles amenazas de abandono que la madre puede recalcarle al hijo como un correctivo disciplinario, correctivo que puede desencadenar problemas psicopatológicos como pueden ser miedo al abandono.

El estado de ansiedad, seguridad o zozobra de un niño o adulto es dictado, por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su figura materna o de sus figuras de apego

En ciertos casos los niños quedan a disposición de otras figuras de apego, como la abuela, los tíos o una niñera, dichos figuras sustitutas pueden ejercer de manera adecuada o no el cuidado del niño satisfaciendo las necesidades de este, de tal forma que existirá un grado de perturbación variante tanto en el vínculo como en la satisfacción de las necesidades del niño.

1.3 Adulthood and dependency

Si un niño no percibe dicho amor ni dicha compañía, tiene mayor tendencia a que su ansia libidinal sea elevada, lo cual significa que estará buscando constantemente señales de amor y de afecto.

El estado de ansiedad, seguridad o zozobra de un niño o adulto es dictado, por la accesibilidad y capacidad de respuesta de su figura materna o de sus figuras de apego

Cuando las necesidades afectivas de los niños no son satisfechas por las figuras de apego, estas necesidades permanecen latentes hasta la adultez en la cual se pretende darles satisfacción a dichas necesidades inconclusas a través de la pareja.

Dinámica Gestalt: Necesito- Quiero

Objetivo: Darse cuenta de lo que necesito realmente y lo que quiero y si realmente lo puedo encontrar en mi pareja.

Duración: de 20 a 25 min.

Instrucciones:

Los participantes trabajaran con un compañero, se tomaran un tiempo determinado para elaborar una lista de todo aquello que necesitan y buscan en su pareja, después de esto se les indicara que repitan las cosas que necesitan y posteriormente cambien la palabra necesito por la palabra quiero, se orientara a los participantes para que se den cuenta si es algo que realmente necesitan o algo que realmente quieren, ¿pueden vivir sin aquello que necesitan?, lo participantes deberán darse cuenta de la diferencia de algo necesario y las cosas bonitas y agradables pero que no son necesarias, posteriormente empezaran frases con la palabra quiero e inmediatamente con lo que se les ocurra, y si realmente su pareja se los puede dar, después de este ejercicio compartirán su experiencia, de lo que sienten y de lo que se dieron cuenta.

- **Cierre:** Retroalimentación general de lo aprendido en el programa a través de preguntas, (¿qué aprendiste?, ¿qué te llevas?)y haciendo aclaraciones correspondientes si los integrantes tienen alguna duda.
- Despedida y agradecimiento.

<p>Tema III</p> <p>Sesión II: La dependencia, la forma insana de la relación de pareja.</p>	<p>Tiempo: 90 min.</p>
<p>Objetivo: Identificar la relación que existe entre la dependencia emocional y una relación de para insana.</p>	
<p>Inicio:</p> <p>Dinámica de relajación de relajación:</p> <p>Objetivo: Ubicar a los integrantes del programa en el aquí y el ahora, focalizando atención y reduciendo sus niveles de estrés e intranquilidad que puedan presentar.</p> <p>Tiempo: 20 a 25 minutos.</p> <p>Instrucciones: El psicólogo, guiara a los participantes a través de fantasía guiada con el objetivo de alcanzar un grado óptimo de relajación</p>	
<p>Contenido temático:</p> <p style="padding-left: 40px;">2. La dependencia emocional y la pareja insana.</p> <p style="padding-left: 80px;">2.1 Características de los miembros de la pareja dependiente.</p> <p style="padding-left: 80px;">2.2 Características de las parejas dependientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canibalismo y simbiosis • Aquí no hay amor • Autoengaño y justificación • Amenaza y recompensa, (sin mi consentimiento) 	
<p>2. La dependencia emocional y la pareja insana.</p> <p style="padding-left: 40px;">2.1 Características de los miembros de la pareja dependiente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Búsqueda continua de relaciones de pareja, planteándose la vida siempre al lado de alguien. 2. Necesidad excesiva de la pareja, que deriva en contactos muy frecuentes y a veces inapropiados (p. ej., llamadas telefónicas continuas mientras la pareja está en una reunión de trabajo), y que no se debe a dificultades cotidianas, toma de decisiones o asunción de responsabilidades. 3. Elección frecuente de parejas egoístas, presuntuosas y hostiles, a las que se idealiza con sobrevaloraciones constantes de sus cualidades o de su persona en general. 4. Subordinación a la pareja como medio de congraciarse con ella, que facilita el desequilibrio entre ambos miembros de la relación. 5. Prioridad de la relación de pareja sobre cualquier otra cosa, que puede ocasionar una desatención prolongada de aspectos importantes del sujeto como su familia, su trabajo o sus propias necesidades. 6. Miedo atroz a la ruptura de la pareja aunque la relación sea desastrosa, con intentos frenéticos de reanudarla si finalmente se rompe. 7. Autoestima muy baja, con menosprecio de las cualidades personales o minusvaloración global del sujeto como persona. 8. Miedo e intolerancia a la soledad. 	

9. Necesidad excesiva de agradar a las personas, con preocupaciones continuas sobre la propia apariencia física o sobre la impresión que ha generado en ellas.

2.2 Características de las parejas dependientes.

La definición de pareja “insana “ integra una gran serie de características las cuales se pueden definir a continuación:

- **Canibalismo y simbiosis**

Muchas parejas conforman una especie de canibalismo, donde cada uno devora al otro hasta desaparecer, se absorben simulando un par de esponjas conectadas. Dichas parejas viven su amor de forma castrante, lo cual los limita y mutila el desarrollo personal en un diverso número de áreas de gran importancia. El tener una relación de pareja no implica perder sensibilidad frente a lo que a uno le apasiona, tarde o temprano alguno de los integrantes se sentirá frustrado y encerrado.

- **Aquí no hay amor**

Un gran número de personas viven atrapadas en relaciones afectivas enfermizas de las cuales no son capaces o no pueden salir, esta incapacidad parte del miedo a lo desconocido, del temor de perder la relativa fuente de seguridad o bienestar que de forma irracional se pretende encontrar en la pareja. Muchas personas sobrellevan las relaciones enfermizas ya que para ellas el estar mal se hace costumbre. A pesar de que la infelicidad, la desesperación, la ansiedad y la frustración invadan a la persona esta es incapaz de poder actuar y liberarse de dicha situación. Aunque exista una ausencia palpable de afecto por alguno de los integrantes de la relación y por el contrario se den malos tratos y humillaciones la persona apegada a una relación disfuncional no se permite terminar con su situación, de buscar y disfrutar un amor realmente saludable. Conciencia- congruencia.

- **Autoengaño y justificación**

En una relación de pareja siempre es necesario tener una noción clara de cómo es y cómo me siento dentro de ella, sin auto engañarse ni distorsionar lo que realmente sucede. Es el percibir de manera objetiva y directa la vivencia e intercambio que sostengo con la persona que amo y todo el contexto que abarca la relación. El autoanálisis de mi relación es, la dificultad de este autoanálisis no radica en la inspección y evaluación de lo que pasa con la relación de manera general, la dificultad recae en el darme cuenta de manera objetiva de lo que no funciona bien, de darme cuenta de que me pasa hacerme consciente de ello y no justificarlo ni minimizarlo, el observar de manera concreta y realista si mi relación es algo gratificante en todos los sentidos o es un resumidas cuentas una pesadilla, saber si puedo si se puede continuar o lo mejor es terminar.

En los dependientes emocionales, el autoengaño es una herramienta infalible para evadir la realidad, para no aceptar de manera objetiva lo que pasa de manera individual, lo que pasa con su pareja y lo que pasa en la relación. Aunque la evidencia y las pruebas vayan en contra de nuestros ideales amorosos y en contra de nuestro propio bienestar. De manera concreta el apego nubla la vista y los sentidos.

La dependencia emocional nos dirige a estructural ideas como: excusar la falta de amor, minimizar y anular los defectos de la pareja, tener la creencia de que aún hay amor, persistir en recuperar el amor.

Es crudo y difícil llegar a concientizar y aceptar que no nos quieren o que no nos aman con todas las ganas. Otras ideas que llegan a conformar los dependientes emocionales y con las cuales pretenden justificar situaciones determinadas son las siguientes:

“Es su forma de querer”

- “A tenido o tiene problemas psicológicos y eso le afecta”
- “Me ama pero le afecta el trabajo, el dinero...”
- “Nadie es perfecto”

- “hay parejas peores”
- “no es tan grave”
- “Va a cambiar”
- “Se va a dar cuenta de lo que valgo”
- “No pasa nada”
- “Yo tengo la culpa”
- “Intentare nuevas estrategias de seducción”
- “Mi amor lo cambiara”
- “Voy a dejarlo de a poquito”
-

- **Amenaza y recompensa, sin mi consentimiento**

Ninguna forma de sometimiento y dominación que limite y condicione tu conducta comprometiendo tu estabilidad psicológica y en algún momento física es válida ni justificable en la relación de pareja ninguna forma de sometimiento y dominación se denomina modelo de amenaza-recompensa, este modelo se explica de la siguiente forma: una persona se encuentra de pie con la mirada hacia abajo observando a la otra persona que se encuentra arrodillada ante ella, de manera figurativa uno está por encima del otro, en este modelo la comunicación suele integrar formas de inculpación y aplacamiento. Este modelo refleja la dependencia en la relación de pareja. Cuando las relaciones de pareja se han construido en base a la amenaza y la recompensa, un miembro de la pareja considera que su valor no es igual al de otro. En este formato de pareja un miembro siempre dirá que si aunque esté en contra de sus deseos, lo cual genera un conflicto interno.

Dinámica Gestalt: Tengo que elijo que

Objetivos: Identificar en qué tipo de relación me encuentro igualmente darse cuenta que se tiene la capacidad de elegir una relación sana e insana.

Duración: 15 a 25 minutos

Instrucciones: Se les indicará a los participantes que trabajen en parejas, después de esto se les indicara que se pongan uno frente a otro, prestado atención el uno al otro posteriormente empezaran diciendo uno al otro: tengo que... referente a la relación de pareja, haga y exprese un alista de todas aquellas cosas que considera que tiene que hacer en la relación, ejemplo de esto es: tengo que sentirme bien contigo, tengo que salir contigo, después de esto los participantes cambiaran la palabra tengo por la palabra “elijo que”. Se les señalara a los participantes que tienen el poder de tomar sus decisiones dentro de su relación de pareja, después de esto se les pedirá que reflexionen sobre las decisiones que toman en relación. Se les preguntara a los participantes lo que siente al darse cuenta que tienen la responsabilidad de la elecciones propias.

Cierre:

- Retroalimentación general de lo aprendido en el programa a través de preguntas, (¿qué aprendiste?, ¿qué te llevas?)y haciendo aclaraciones correspondientes si los integrantes tienen alguna duda.
- Despedida y agradecimiento.

Tema IV. Los apegos en la relación de pareja.	Tiempo: 90 min.
Objetivo: Comprender lo que es la dependencia emocional y su contexto. Y que los participantes se den cuenta si integran rasgos de un cuadro de dependencia emocional.	
<p>Inicio:</p> <p>Dinámica de relajación: mi tranquilidad</p> <p>Objetivo: Ubicar a los integrantes del programa en el aquí y el ahora, focalizando atención y reduciendo sus niveles de estrés e intranquilidad que puedan presentar.</p> <p>Tiempo: 10 a 15 minutos</p> <p>Instrucciones: El orientador indicara a los participantes que se pongan lo más cómodos que puedan, después de esto se le guiara para que alcance una relajación máxima a través de su respiración y las sensaciones de su cuerpo, cuando los integrantes alcancen un grado de relajación optimo se les pedirá a los integrantes que visualicen un lugar en el cual se sienten muy tranquilos, se les guiara para percibir de manera detalla y con los sentidos esa imagen, y posteriormente se les pedirá que presten atención a las sensaciones de su cuerpo, cuando el orientador considere pertinente hará consiente a los participantes del aquí y el ahora.</p>	
<p>Contenido temático:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los apegos en la relación de pareja <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Comportamiento de apego 2. ¿A que nos apegamos en la relación de pareja? <ul style="list-style-type: none"> • Apego a la seguridad/protección. • Apego a la estabilidad/confiabilidad. • Apego a las manifestaciones de afecto • Apego a la admiración • El apego saludable al bienestar y el placer. 	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Los apegos en la relación de pareja <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Comportamiento de apego <p>El comportamiento del apego es referido como todas las formas de conducta que se desarrollan a partir de que un individuo llega a conseguir y mantener a otra persona que en forma general se considera como más fuerte y más sabia, esta conducta se ve especialmente reflejada durante la infancia , el comportamiento de apego es propio de los seres humanos, desde el nacimiento hasta la muerte, conforme el individuo se desarrolla cronológicamente disminuye la intensidad con la que se expresa este sentimiento, a no ser que existan obstáculos o deficiencias como las mencionadas anteriormente. Los patrones de conducta de apego dependen en de manera directa de la edad, del sexo y de las circunstancias e igualmente de las experiencias vividas con las figuras de apego con las que ha convivido a lo largo de su vida.</p> 2. ¿A que nos apegamos en la relación de pareja? <p>Para que la dependencia sea constante y existente debe haber algo que lo justifique, ese algo se denomina figura u objeto de apego afectivo. Si se intenta comprender la forma en la que funciona la dependencia emocional, podremos identificar características relevantes, estas características son déficits en la personalidad del individuo, dichos déficits son acompañados por miedos, los cuales afectan de forma directa la conducta de la persona dependiente.</p>	

Los déficits se constituyen por aquellas necesidades emocionales insatisfechas en algún momento del desarrollo. Estas necesidades que se pretenden satisfacer con otras personas dan paso a que el individuo se aferre a ciertos apegos. (Blasco, 2012)

Se puede entender como figura u objeto de apego todo aquello lo cual le produce una sensación placentera, de bienestar y de seguridad al individuo, el individuo se apega a una o tal figura con la intención de darle satisfacción a una necesidad específica. . (RISO, 2102)

A continuación se describen los tipos de apegos emocionales más comunes observados en la práctica clínica .las cuales se asocian a miedos y deficiencias emocionales y de la personalidad

1) Apego a la seguridad/protección

El esquema principal de la personalidad del individuo es la deficiencia en la autonomía, son aquellas personas las cuales no son capaces de hacerse cargo de ellas mismas, necesitan de alguien que se haga responsable de ellas, estas personas pretenden e intentan obtener una pequeña dosis de seguridad/protección para hacerle frente a un realidad percibida como demasiado amenazante. El origen de este apego puede surgir en la sobreprotección parental durante la infancia y en la introyección e idea aprendida de que el mundo es hostil y peligroso, aunando también la idea de que la persona se perciba como un ser indefenso y desamparado, lo cual desemboca en un resultado predecible: no autonomía, no libertad y, es claro dependencia.

Este apego puede surgir igualmente en el desamparo y trato hostil con el entorno donde se desarrolla el individuo. Los dependientes de esta área integran un miedo constante de desamparo y desprotección.

2) Apego a la estabilidad/confiabilidad.

Este apego se asocia a un profundo temor al abandono y a una hipersensibilidad al rechazo afectivo lo cual insita a la búsqueda constante de estabilidad. La confiabilidad pasa a ser una necesidad prioritaria para sobrellevar y afrontar el miedo anticipatoria a la perdida. El desarrollo de la historia afectiva de estas personas está marcado por despechos e infidelidades, rechazos, pérdidas o renunciadas amorosas que no se han podido asimilar y procesar adecuadamente, lo primordial y de importancia vital en este apego es impedir otra deserción afectiva.

3) Apego a las manifestaciones de afecto.

El individuo que se encuentra anclado a este apego tiene como objetivo principal el sentirse amado, lo cual lo mantiene adherido a las manifestaciones de afecto. Si la persona no se quiere así misma, proyectara ese sentimiento y pensará que nadie puede quererla. En este afecto se encuentra permanente el miedo al desamor, desamor que evalúa a través de las carencias o manifestaciones de afecto como el cariño, la ternura entre otras, este profundo miedo trae como consecuencia la necesidad predominante de ser amado. Si las señales de afecto disminuyen por circunstancias intrascendentes, el individuo dependiente puede dirigirse de forma desesperada a recuperar e amor que considera perdido, como si la relación de pareja estuviera a punto de terminar.

4) Apego a la admiración

Las personas que padecen este tipo de apego, tienen problemas y un déficit de autoconcepto. Aquí la carencia que genera la dependencia es la carencia de reconocimiento y adulación, estas personas no se sienten valiosas ni admirables, de tal forma si alguien les muestra admiración y fascinación, el apego se hace presente. El bajo autoconcepto en las personas las convierte en individuos hipersensibles al halago, de tal forma que puede convertirse en la causa principal de una relación afectiva.

5) El apego saludable al bienestar y el placer.

Existen ciertos apegos las cuales son vitales y se consideran normales o sanos desde el punto de vista cultural y psicológico, dichas figuras de apego pueden convertirse en dependencias mal sanas si estas se integran como primordiales en la vida diaria, así mismo se integran como dependencias sí no se puede estar sin recibir o percibir dichas figuras y si en su ausencia nos generan ansiedad y desesperación, la explicación de los apegos sanos parte a través de dos vertientes una desde el contexto social señala que estas figuras "inocentes" de apego nos ayudan a convivir. La segunda afirma que estos apegos no se relacionan con esquemas inapropiados o

insanos, si no con el único objetivo de disfrutarlos. Así mismo la incapacidad de no poder a renunciar a ellos y su constante disfrute los convierte en factores potenciales para desarrollar una dependencia. Dichas figuras son: sexo, mimos, la contemplación, el compañerismo, afinidad y tranquilidad, las cuales pueden traducirse como formas que integran el bienestar interpersonal del individuo.

Cuando la dependencia sexual es bilateral la relación puede afianzarse en mayor medida, pero si el apego es unilateral el que más depende y necesita del otro no terminara bien. El apego a los mimos y a la contemplación, en estos apegos el simple gusto por el contacto físico como los besos y los abrazos y el disfrute de estas señales de afectos lo que rige. El apego al compañerismo y a la afinidad puede integrar un vínculo realmente fuerte, las personas disfrutan de la amistad y de la buena compañía. Igualmente Dentro de la relación de la pareja se disfruta la confianza y la complicidad. En el apego referente a la convivencia tranquila y en paz, es de los más deseados, los individuos los cuales integran en su personalidad este apego se encuentran en la búsqueda y el disfrute constante del buen clima afectivo, lejos de la beligerancia y discusión.

Dinámica Gestalt: Dialogo con los padres

Objetivo: Identificar las características afectivas que predominaron en mi infancia negativa o positiva y de qué forma influyen actualmente en mi relación de pareja.

Tiempo: 25 a 30 minutos.

Instrucciones: El psicólogo guiara a los participantes a un estado óptimo de relajación, seguidamente se les dirá a los participantes que visualicen a sus padres de la forma más clara y detallada posible, ¿Cómo se sienten mientras miran a sus padres?, a partir de este momento sean sinceros con ellos, dígame todo lo que le viene en mente, si hay resentimiento, ira, preguntas que nunca formuló, etc. Tome conciencia de cómo se siente, ahora después de haberlo expresado cambie de lugar con su padre y con su madre y responda a lo que se le expreso anteriormente, ¿cómo se sienten siendo sus padres?, ¿cómo se sienten con la respuesta obtenida?, el orientador los guiara en el cambio de roles según considere adecuado y prosiga el dialogo, ¿tienen ahora mayor comprensión de sus padres?, se les dirá a los integrantes en que les sirve o beneficia a aferrarse o reteniendo todos esos sentimientos irresueltos, exprese cualquier tipo de comprensión que les puedan dar, seguidamente de terminar la fantasía se les pedirá a los participantes que intenten darse cuenta si hay algo en su pareja que buscan y que sus padres no les pudieron dar como: amor, comprensión, afecto, reconocimiento, atención etc.

Cierre:

- Retroalimentación general de lo aprendido en la sesión a través de preguntas, (¿qué aprendiste?, ¿qué te llevas?)y haciendo aclaraciones correspondientes si los integrantes tienen alguna duda.
- Despedida y agradecimiento.

Tema V Conocimiento de mí mismo	Tiempo: 90mns.
Objetivo: Conocer los aspectos predominantes de mi personalidad los cuales se reflejan en la conducta y en los pensamientos.	
<p>Inicio:</p> <p>Dinámica de relajación :</p> <p>Objetivo: Ubicar a los integrantes del programa en el aquí y el ahora, focalizando atención y reduciendo sus niveles de estrés e intranquilidad que puedan presentar.</p> <p>Tiempo: 10 a 15 minutos</p> <p>Instrucciones:</p>	
<p>Contenido temático:</p> <p>1. Conocimiento de mí mismo</p> <p>1.1 Aplicación test de psicodiagnostico Gestalt de Salama</p> <p>1.2 Conociendo mis necesidades.</p>	
<p>Aplicación test de psicodiagnostico Gestalt de Salama</p> <p>Objetivo: Identificar las áreas bloqueadas y disfuncionales y evaluar la relación que existe entre esas áreas disfuncionales o bloqueadas y la dependencia en la relación de pareja.</p> <p>Tiempo: 15 a 25 minutos</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de preguntas del test • Hoja de calificación del Test • Gráfico del ciclo de experiencias • Lápiz goma y sacapuntas. <p>Instrucciones:</p> <p>Se les entregara a los participantes la hoja de preguntas, se las preguntas van dirigidas a un área específica de su personalidad, dichas preguntas se integran por rasgos los cuales se presentan en el momento presente de su actuar y pensar, las preguntas deberán ser contestadas únicamente con: “Si” o “No”, dicha respuesta deberá encerrarse en un círculo, evite hacer borraduras y correcciones. Solo se puede marcar una sola respuesta por pregunta, todas las preguntas deberán ser contestadas.</p> <p>Después de haber contestado y evaluado la prueba TPG, se hablara de forma grupal de lo que se han dado cuenta de sus áreas bloqueadas o disfuncionales y como se relaciona con la forma en la que se desarrolla su relación de pareja.</p>	
<p>1.2 Conocimiento de mis necesidades</p> <p>Según los resultado señalados a través de la aplicación del test de psicodiagnostico Gestalt de Salama, se explicara y se mostrara la relación que existe entre los resultados y la dependencia emocional en la relación de la pareja, es decir que es lo que se necesita de manera profunda y se intenta buscar y satisfacer a través de otra persona.</p>	
<p>Cierre: Retroalimentación general de lo aprendido en el programa a través de preguntas, (¿qué aprendiste?, ¿qué te llevas?)y haciendo aclaraciones correspondientes si los integrantes tienen alguna duda. Despedida y agradecimiento.</p>	

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Cualitativo.

Se determinó como cualitativo al enfoque que se integra en esta tesis, pues dicha investigación se realizará través de la recolección de datos que se obtienen de los participantes del programa, estos datos no se conforman de una manera numérica o cuantificable sino de una manera descriptiva lo cual proporciona información detallada de las características de la dependencia emocional en la relación de pareja.

Así mismo siendo la dependencia emocional en la relación de pareja un fenómeno el cual se constituye con características conductuales y psicológicas, no medibles o posibles de definir a través de factores numéricos, pero a través del enfoque cualitativo las características de la dependencia emocional pueden interpretarse y representarse desde el punto de vista de los participantes, y desde el punto de vista del investigador, conjuntando ambas realidades, se permite integrar un significado y tener un resultado en el proceso de investigación.

5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.

Teniendo como fin principal de la investigación el identificar un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja, es necesario definir las características conductuales y psicológicas de dicho cuadro de dependencia, así como contextualizarlas y comentarlas, por tal motivo es el estudio descriptivo el

idóneo para esta investigación. Porque según Hernández Sampieri (2006) el alcance descriptivo es aquel el cual tienen como objetivo especificar las características y las propiedades importantes de cualquier fenómeno, así mismo describe tendencias de una población.

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.

En esta tesis, la investigación de la dependencia emocional en la relación de pareja se lleva a cabo en un contexto natural para su posterior análisis, no se pretende contar ni manipular ningún grupo de control. En esta investigación se trabaja con individuos los cuales al parecer sufren un cuadro de dependencia emocional, observando sus características conductuales y psicológicas. Por tal motivo el diseño de la investigación se estructura de manera no experimental.

5.4 Tipo de investigación: Documental.

Esta investigación se considera de tipo documental ya que el proceso de investigación se estructura a partir de la indagación, recolección y la selección de información, en necesario el análisis de la teoría y de los datos recabados para la posterior elaboración del programa.

5.5 Selección de la Muestra: No probabilística.

Se considera a la muestra como no probabilística, ya que se determinó como muestra de la investigación a los adultos jóvenes, únicamente aquellos los

cuales integren características o rasgos que cumplan con un cuadro de dependencia emocional, que a través del programa de apoyo psicológico se den cuenta de su situación de manera objetiva.

5.6 Población.

Los adultos jóvenes heterosexuales de entre 27 y 32 años de edad, de la Universidad de Sotavento, Campus Orizaba, que presentan un cuadro de dependencia emocional en las relaciones de pareja.

5.7 Instrumento.

5.7.1 Cuestionario.

Dado el contexto de la investigación, la cual requiere un análisis objetivo y concreto de la opinión de los participantes para obtener resultados satisfactorios, se eligió el cuestionario como herramienta para obtener datos que a través de un proceso de interpretación y evaluación me permita identificar a las personas las cuales cumplan con las características esenciales de un cuadro de dependencia emocional.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Tabulación (referencial).

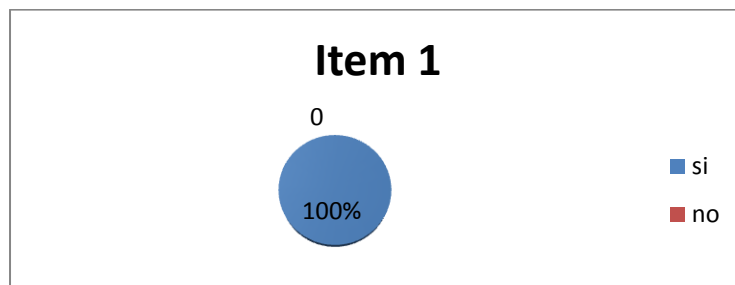
En la siguiente tabla se muestran las respuestas dadas a los ítems del cuestionario aplicado a una población de 30 varones de entre los 27 y 32 años de edad de la ciudad de Orizaba Veracruz, la cual tiene como objetivo identificar un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja.

Número	Reactivo	Si	%	No	%
1	¿Considero que tengo una buena autoestima?	25	100	0	0
2	¿Siento que valgo mucho?	25	100	0	0
3	¿Me siento seguro de mí mismo?	22	88	3	12
4	¿Considero que de alguna forma mi pareja me brinda seguridad?	18	72	7	28
5	¿Necesito que mi pareja me dé señales constantes de seguridad y confianza?	4	16	21	84
6	¿Necesito que mi pareja constantemente me muestre que me ama?	9	36	16	64
7	¿He llegado a justificar de alguna forma en varias ocasiones conductas de mi pareja que me han llegado a dañar o lastimar?	9	36	16	64
8	¿Considero que mi pareja es mi mayor prioridad en este momento?	6	24	19	76
9	¿En algún momento a pesar de que mi relación no sea productiva y se encuentre inmersa en el tedio y el desagrado no he podido terminar con dicha relación?	6	24	19	76
10	¿No puedo estar solo?	23	92	2	8
11	¿En base a que se inició mi relación de pareja con la persona que me encuentro actualmente?	-	-	-	-
12	¿Qué expectativas tengo de mi pareja?	-	-	-	-

Nota: Las preguntas marcadas con los números 11 y 12 no se muestran reflejadas en la tabulación dado que las respuestas a esas preguntas son de modalidad abierta.

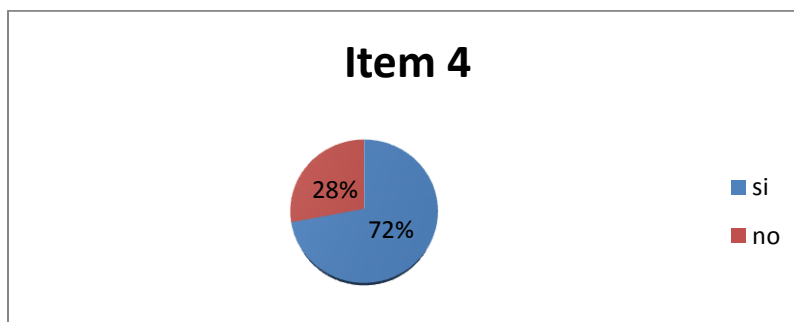
6.2 Resultado gráficos de los instrumentos aplicados (referenciales).

1. Referente a la pregunta número 1 del instrumento de medición sobre si el encuestado tiene o no una buena autoestima. Se obtuvo que el 100% cree poseer una buena autoestima.



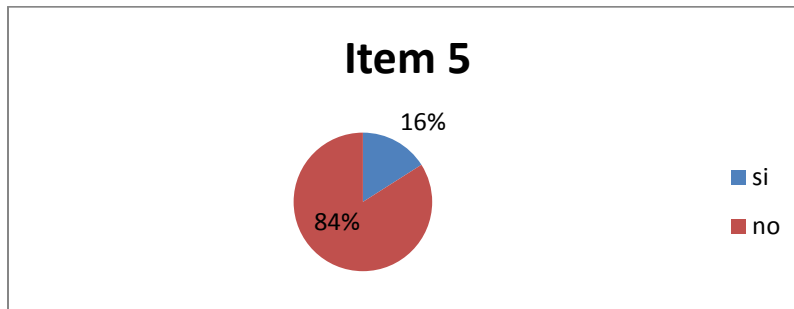
Gráfica 1

2. Referente a la pregunta número 4 del instrumento de medición sobre si el encuestado necesita seguridad a través de su pareja. Se obtuvo que el 72% de las personas señalan que su pareja le brinda seguridad de alguna forma y por el contrario el 28% señala que no lo es así.



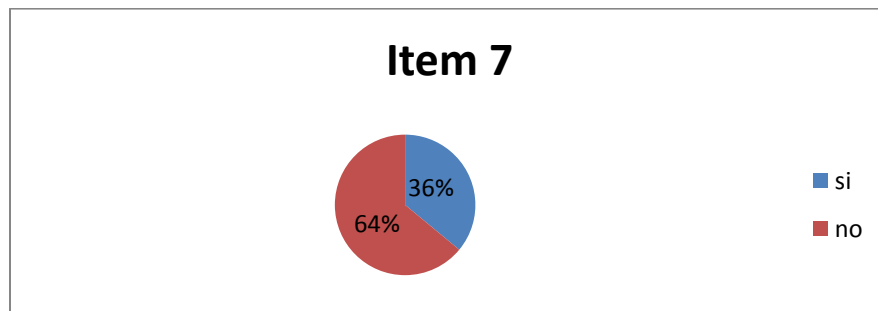
Gráfica 2

3. Referente a la pregunta número 5 del instrumento de medición referente a si el encuestado necesita señales constantes de seguridad y confianza. Se obtuvo que el 16% de las personas si necesitan de las señales constantes de seguridad y confianza por parte de su pareja, por otro lado un 84% de encuestados señala que no necesita de dichas señales.



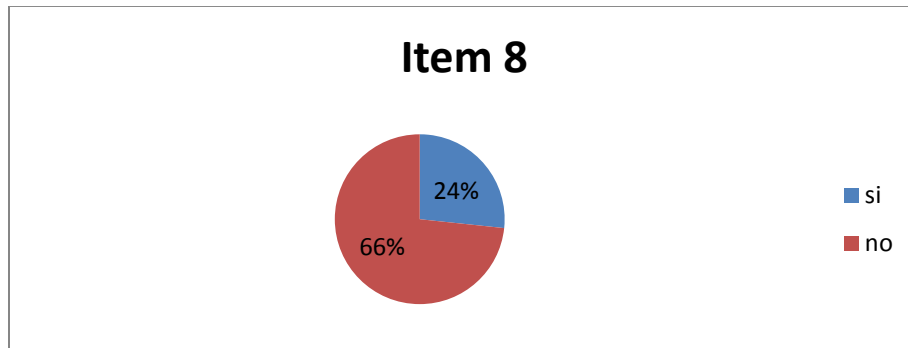
Gráfica 3

4. Referente a la pregunta número 7 del instrumento de medición dirigida a si los encuestados han justificado en varias ocasiones conductas de su pareja que lo hayan llegado a lastimar o dañar. Se obtuvo que el 36% de los encuestados ha justificado conductas por parte de su pareja que lo hayan dañado y por el contrario se observa que el 64% de los encuestados no ha justificado la situación mencionada.



Gráfica 4

5. Referente a la pregunta número 8 a saber si el encuestado considera a su pareja como su mayor prioridad. Se obtiene que para el 24% de los encuestados su pareja representar su mayor prioridad actualmente y por otro lado un 66% de los encuestados señala que su pareja no es su mayor prioridad en este momento.



Gráfica 5

En la observación de las respuesta de la pregunta 11 del cuestionario se puede observar que los encuestados respondieron y describieron las bases en las cuas se inició su relación de pareja, es notorio que un número importante de participantes inició su relación según las cosas que tenían en común como sus intereses, otro grupo importante describió que el atractivo físico fue una base importante para su relación de pareja, así mismo un número determinado de encuestados señalo que la amistad, el amor, la interacción constante y la empatía propiciaron el surgimiento de su relación y por último es importante señalar que los participantes respondieron que en ocasiones han sido los valores y la diversión, como base de su relación sentimental.

Así mismo los encuestados respondieron con referencia a la pregunta número 12 del cuestionario las expectativas que tenían de su pareja, entre éstas se puede observar que un número significativo de encuestados refiere que el amor, la comprensión y el apoyo se encuentra como principal factor de su relación, consiguientemente otro grupo de personas señaló que el compartir su vida o que

su pareja sea parte importante de su vida es su expectativa, otras variables señaladas por los participantes son algunas características que se les atribuye a su pareja como son: integridad, ayuda, madurez, sinceridad y las indican como expectativas.

Desde la perspectiva del varón joven se puede apreciar que el aspecto físico como el aspecto emocional es importante para el surgimiento de una relación afectiva, consiguientemente las expectativas hacen referencia a valores y a ideales que se pretenden llevar a cabo con la pareja, así mismo se involucran características que brindan un respaldo psicológico al individuo en determinado momento como lo son las respuestas referentes al apoyo, a la ayuda o la comprensión.

Así mismo se puede decir que a pesar de la influencia cultural que marca en algunos casos al hombre como un individuo independiente y que es el quien domina en la relación al responder las preguntas del cuestionario se pueden identificar ciertas respuestas las cuales podrían ser indicadores de un cuadro de dependencia emocional.

CONCLUSIÓN

Al terminar el proceso de investigación es importante recalcar que en la actualidad existe una gran incidencia en las relaciones de pareja dependientes, así mismo es de vital importancia el identificar dichos cuadros de dependencia e intervenir para poder fomentar el desarrollo y equilibrio emocional de las parejas.

Varios son los puntos a los cuales se les debe prestar atención, entre los cuales se encuentran la valía personal que cada miembro de la pareja se da y proyecta hacia su acompañante sentimental, un punto determinante de influencia para que los individuos que en cierto momento integran un cuadro de dependencia emocional; el contexto familiar, dicho contexto debe permanecer saludable y equilibrado lo más posible durante el desarrollo de cualquier ser humano, ya que es un aspecto afectivo es un factor esencial en la personalidad dependiente, es en la familia donde se adquieren las primeras pautas que a futuro formarán un dependiente emocional.

La relación de pareja dependiente es un claro reflejo de la disfuncionalidad de los integrantes, esta disfuncionalidad se encuentra presente en la personalidad del sujeto, en su conducta y en su forma de percibir su realidad lo cual da como resultado la frustración en el individuo y una inminente relación nada productiva.

Un paso importante para hacer conciencia o darse cuenta si se tienen características de un dependiente emocional es centrarse y focalizarse en el aquí y el ahora es un proceso de identificación de mis acciones y de mi pensamiento, el hacer visible lo que quizá no logro percibir, esto se logra a través de técnicas especialmente dirigidas.

El identificar y sobretodo querer aceptar para posteriormente actuar ante un cuadro de dependencia emocional se encuentra influenciado por el contexto cultural, es decir un varón que integre características de un cuadro de dependencia emocional no lo expresará o dirá: sí, tengo un cuadro de dependencia emocional, no puedo vivir sin mi pareja., ya que lo que predomina en relación a los géneros es un alto porcentaje, el machismo, es así que la cultura y sus costumbres mantienen en conflicto la congruencia del individuo anteponiendo la realidad objetiva y lo que el individuo quisiera que fuera la realidad.

Pese a la cultura y al ambiente cultural, social y familiar de forma concreta y objetiva pueden describirse las características de una relación dependiente, así mismo se puede decir que una relación dependiente se identifica como una relación de pareja insana en la cual se compromete la salud física y psicológica de los miembros que la integran. La forma en la que se identifica una relación insana y dependiente es observando las características indiscutibles y constantes que se presentan en el transcurso de la relación, estas características limitan el desarrollo

personal de ambos individuos, atrofian su capacidad de sentir o disfrutar lo cual conlleva a una frustración gradual.

Las relaciones de pareja dependientes influyen de manera directa en desarrollo del individuo afectando diversas áreas como las relaciones con otros grupos, su entorno laboral, y todas aquellas actividades referentes al desarrollo personal.

Así mismo existen una contraposición en un cierto porcentaje de parejas las cuales se integran con características positivas y conforma de manera directa parejas sanas y equilibradas, en estas parejas predomina la seguridad y confianza de ambos miembro, e igualmente la valía que cada uno le da al otro como integrante de la relación, la solución adecuado de los problemas que en un momento determinado se lleguen a presentar.

La dependencia emocional en la relación de pareja debe ser identificada primeramente y su intervención se considera indispensable cooperando conjuntamente con un profesional de la salud mental, la dependencia emocional puede llegar a ser persistente o permanente por un largo tiempo si esta no se hace consciente y se acepta para una posterior intervención, al no poder identificar la dependencia y no hacer nada llegara un momento en el que el individuo se

percibirá encasillado y atrofiado. Es así que el darse cuenta de la dependencia emocional en la relación de pareja es una situación que ha de ser atendida para un adecuado desarrollo personal y de pareja.

REFERENCIAS

- BOWLBY John (2009), la separación y la pérdida, editorial Paidós, Buenos Aires, Volumen 2.
- BOWLBY John, (2006), vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida, editorial Morata, Madrid.
- CHARLES G. Morris (1992), Psicología un nuevo enfoque, editorial Prentice Hall, México.
- CRAIG Grace, (1988), Desarrollo psicológico, editorial Pearson Educación México, cuarta edición.
- DICAPRIO N.S. (2001), Teorías de la personalidad, editorial Mc Graw Hill, México, Segunda edición.
- DSM-IV, (1995), Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales, editorial Masson.
- HERNANDEZ SAMPIERI C. Roberto, FERNÁNDEZ COLLADO Carlos, BAPTISTA LUCIO Pilar, (2006), Metodología de la investigación, editorial Mc Graw Hill México, cuarta edición.
- PAPALIA Diane, WENDKOS Olds Sally, DUSKIN Feldman Ruth (2002), Desarrollo Humano, Editorial Mc Graw Hill. Colombia, Octava edición.
- RISO Walter, (2012), ¿amar o depender?, editorial océano, México
- STEVENS John o., 2006, El darse cuenta, sentir, imaginar, vivenciar, editorial cuatro vientos, chile
- SATIR Virginia, (2002), Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar, editorial Pax México.
- SATIR Virginia, (1992), Psicoterapia Familiar Conjunta, Ediciones Copilco S.A. de C.V., México, segunda edición.
- CASTELLO Blasco, J. **ANÁLISIS DEL CONCEPTO "DEPENDENCIA EMOCIONAL"**. I Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero - 15 de Marzo 2000 Conferencia 6. Disponible en: http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm Recuperado el día 14 de febrero del 2014.
- CASTELLO Blasco, J. LA dependencia emocional como un trastorno de la personalidad. Disponible en: <http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>. Recuperado el día 13 de febrero de 2014.

GLOSARIO

Dependencia emocional: La dependencia emocional se entiende como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas.

Relación de pareja: Estructura interrelacional entre dos compañeros, que puede ser simétrica cuando un compañero es el espejo del otro, o complementaria cuando uno tiene lo que al otro le falta.

Adulthood temprana: Cronológicamente la edad adulta temprana se conceptualiza de los 20 años hasta los 40 años de edad. (Socialmente la adultez se integra, se califica de adultos a los que tienen un empleo, que son independientes económicamente o aquellos que ya son padres. Además existen otras características que se asocian a la adultez; independencia y autonomía psicológica, la independencia en la toma de decisiones y un cierto nivel de estabilidad, sabiduría, confiabilidad, integridad y compasión.

Figura de apego: Se puede entender como figura u objeto de apego todo aquello lo cual le produce una sensación placentera, de bienestar y de seguridad al individuo, el individuo se apega a una o tal figura con la intención de darle satisfacción a una necesidad específica.

Libido: Se define también como deseo o impulso es un término que se usa en medicina y psicoanálisis de manera general para denominar al deseo sexual de una persona.

Autoconcepto: Es la imagen que tiene cada persona de sí misma, así como la capacidad de auto reconocerse.

Introyección: La introyección es un proceso psicológico por el que se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea, especialmente de la personalidad de otros sujetos.

Intimidad: La intimidad es la zona abstracta que una persona reserva para un grupo acotado de gente, generalmente su familia y amigos. Sus límites son precisos y dependen de distintas circunstancias

Relación interpersonal: Son asociaciones de largo plazo entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales.

Socialización: Se denomina socialización al proceso a través del cual los seres humanos aprenden a interiorizar las normas y los valores de una determinada sociedad y cultura específica.

TPG (test de psicodiagnostico Gestalt): Concebido como una prueba situacional, sus reactivos van dirigidos a la investigación y medida de los “rasgos o actitudes repetitivos en el momento de cumplimentación del test”. Se toma en cuenta el Aquí y Ahora de la persona que lo responde.

Consta de 40 reactivos que deben contestarse sólo con una respuesta entre dos opciones. “SI” (verdadero) o “NO” (falso) de acuerdo con lo que la persona considera como repetitivo en ella, siempre referido a un tema y un área específica de su momento presente

Ansiedad: El concepto de ansiedad tiene su origen en el término latino anxietas. Se trata de la condición de una persona que experimenta una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación.

Gestalt: Corriente de la psicología moderna, surgida en Alemania a principios del siglo XX, y cuyos exponentes más reconocidos han sido los teóricos Max wertheimer, Köhler, Koffka y Lewin. El término *Gestalt* proviene del alemán y fue introducido por primera vez por Christian von Ehrenfels. No tiene una traducción

única, aunque se entiende generalmente como 'forma'; sin embargo, también podría traducirse como figura, configuración, estructura o creación.

Cognoscitivo: En este desarrollo se explican los cambios cualitativos, que ocurren en el pensamiento durante la adultez.

Psicosocial: Psicosocial es un término acuñado por la psicología social, que es una de las cuatro ramas generales de la psicología. La misma estudia de qué manera los pensamientos, comportamientos y sentimientos de las personas se ven influenciados por las demás personas.

Confiabilidad: El concepto de *confiabilidad* o fiabilidad hace referencia a la estabilidad de los resultados. Si los datos son estables, se puede repetir la prueba y obtener resultados similares y consistentes. Si los datos son estables, quiere decir que las escalas de medición incluidas en los instrumentos, no presentan distorsiones o son verdaderas.

Placer: El placer puede ser definido como una sensación o sentimiento positivo, agradable o eufórico, que en su forma natural se manifiesta cuando un individuo consciente satisface plenamente alguna necesidad: bebida, en el caso de la sed, comida, en el caso del hambre; descanso (sueño), para la fatiga; sexo para

la libido; diversión (entretenimiento), para el aburrimiento; y conocimientos (científicos o no científicos) o cultura (diferentes tipos de arte) para la ignorancia, la curiosidad y la necesidad de desarrollar las capacidades. La naturaleza suele asociar la sensación de placer con algún beneficio para la especie y la Filosofía lo clasifica entre los tipos posibles de felicidad.

Estabilidad: permanencia de las características de un elemento o de una situación a través del tiempo, de su condición de estable o constante. La estabilidad puede ser aplicada como característica a determinados fenómenos físicos así también como fenómenos sociales, históricos, políticos, económicos, culturales o individuales siempre que se mantenga la idea de constancia y permanencia de los elementos que componen a tal fenómeno.

Admiración: Consideración especial que se tiene hacia alguien o algo por sus cualidades.

ANEXO

Anexo 1.



Cuestionario sobre la Dependencia Emocional

Objetivo: Recabar datos que permitan identificar un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja.

Instrucciones: Encierra sí o no según sea tu respuesta y a continuación responde el porqué de dicha elección.

1. ¿Considero que tengo una buena autoestima? Sí No
Porqué _____

2. ¿Siento que valgo mucho? Sí No
Porqué _____

3. ¿Me siento seguro de mí mismo? Sí No
Porqué _____

4. ¿Considero que de alguna forma mi pareja me brinda seguridad? Sí No
Porqué _____

5. ¿Necesito que mi pareja me dé señales constantes de seguridad y confianza? Sí No
Porqué _____

6. ¿Necesito que mi pareja constantemente me muestre que me ama? Sí No
Porqué _____

7. ¿He llegado a justificar de alguna forma en varias ocasiones conductas de mi pareja que me han llegado a dañar o lastimar? Sí No
Porqué _____

8. ¿Considero que mi pareja es mi mayor prioridad en este momento? Sí No
Porqué _____

9. ¿En algún momento a pesar de que mi relación no sea productiva y se encuentre inmersa en el tedio y el desagrado no he podido terminar con dicha relación? Sí No
Porqué _____

10. ¿No puedo estar solo? Sí No
Porqué _____

11. ¿En base a que se inició mi relación de pareja con la persona que me encuentro actualmente?

12. ¿Qué expectativas tengo de mi pareja?

GRACIAS POR SU TIEMPO