



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

LA IDENTIFICACIÓN Y MANEJO CONSCIENTE DE LOS RASGOS DE
LA DEPENDENCIA EMOCIONAL DENTRO DEL NOVIAZGO, PARA
MUJERES DE ENTRE 20 Y 24 AÑOS EN LA TOMA DE DECISIONES.

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTAN:

ARELY MÉNDEZ FLORES

KARLA YAZMÍN MORENO ÁVILA

ASESOR:

PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ

ORIZABA, VER.

2015



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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, por las oportunidades dadas para llegar al día de hoy y concretar una meta más, y ser el guía principal en este camino.

A mi mamá, por creer y confiar siempre en mí, por apoyarme en todo momento, por ser uno de los pilares en mi vida, por ayudarme siempre a encontrar mi camino y recuperar la fe cuando la había perdido.

A mi papá, por la formación que me dio, por estar siempre para mí, por enseñarme a caminar en la vida de su mano y nunca soltarme, por todo tu amor.

A Valeria, mi hermana, por su apoyo y compañía a todo momento, por ser una de las fuerzas más grandes en mi vida, por motivarme a culminar.

A Bety, por ser mi maestra en el camino a encontrarme y ayudar a los demás.

A mis abuelos, Miguel, Asunción, Ángeles e Ignacio, y tías Janett y Nancy por todo su apoyo incondicional en cada momento.

A Yazmín, mi mejor amiga y compañera, por haber estado en todo momento importante conmigo, por llegar al día de hoy juntas, enseñándome el verdadero significado de la amistad.

A mis profesores, de vida y de carrera, por compartir sus conocimientos siempre.

A mi asesor, José Antonio, por acompañarme desde el inicio hasta el final, por su paciencia y esmero para culminar este trabajo, por la atención y orientación prestada

ARELY

A Dios por haberme dado tantas bendiciones a lo largo de mi vida.

A mi mamá y a Roberto, por haber estado a mi lado durante todo el camino, que aunque no fue fácil, nunca me dejaron sola...Gracias. Todo este trabajo es dedicado a ustedes.

A mi papá, gracias por ser mi amigo, compañero de juegos, por tu confianza y por tu cariño, eres el mejor papa que la vida me pudo brindar.

A mi Abuela, no solo por ser mi abuelita, sino porque siempre has sido una segunda madre para mí, no tengo palabras para agradecerte todo lo que haces y haz hecho por mí.

A mi familia, por nunca habernos dejado solas a mi mamá y a mí...el papel que jugaron en este camino fue muy importante para lograr esta meta.

A mi asesor el Profesor José Antonio y a mis maestros, por su apoyo, pero sobre todo por su paciencia, por haberme hecho en encontrar mi vocación en esta carrera y por esa amistad que me brindaron.

A Arely gracias por acompañarme en este camino, pero sobre todo por brindarme tu amistad y apoyo siempre que lo necesite, eres mi hermana por elección.

A todas esas personas que fueron parte del camino que estoy a punto de concluir, cada una ocupa un lugar muy importante en mi vida y en mi historia, gracias por que el destino las puso en mi camino.

YAZMIN

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción del problema	9
1.2 Formulación del problema	11
1.3 Justificación.....	11
1.4 Formulación de hipótesis.....	14
1.4.1 Determinación de las variables	14
1.4.2 Operacionalización de variables.....	15
1.5 Delimitación de objetivos.....	15
1.5.1 Objetivo general	15
1.5.2 Objetivos específicos.....	16
1.6 Marco contextual	16
1.6.1 Concepto de dependencia emocional	16
1.6.2 Concepto de noviazgo.....	17
1.6.3 Concepto de adulto joven.....	17
1.6.4 Concepto de toma de decisiones	18
CAPITULO II. MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA	
2.1 Antecedentes de la Institución.....	19
2.2 Ubicación geográfica	20
CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO	
3.1 Fundamentos teóricos de la adultez temprana.....	21
3.1.1 La concepción de la adultez temprana desde la perspectiva de Erik	

Erikson	29
3.1.2 Formación de la personalidad en el adulto joven	34
3.1.3 Los rasgos en el desarrollo de la mujer adulta joven	40
3.2 Fundamentos teóricos de la dependencia emocional	44
3.2.1 La concepción teórica de la dependencia emocional	45
3.3 Fundamentos teóricos de la importancia en la toma de decisiones	56
3.4 Fundamentos teóricos en el enfoque Gestalt	59

CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta	72
4.2 Desarrollo de la propuesta	75

CAPÍTULO V. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación.....	88
5.2 Alcance de la investigación	89
5.3 Diseño de la investigación.....	89
5.4 Tipo de investigación.....	90
5.5 Población.....	91
5.6 Muestra	91
5.7 Instrumentos de prueba.....	92
5.7.1 Cuestionario	92

CAPÍTULO VI. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Resultados cuantitativos.....	93
6.2 Resultados cualitativos.....	103

CONCLUSIÓN	106
REFERENCIAS	109
GLOSARIO	111
ANEXOS	115

INTRODUCCIÓN.

Por naturaleza el hombre es un ser sociable, y requiere de la compañía de otros para poder realizarse, sin embargo existen diferentes tipos de relaciones interpersonales que pueden surgir a lo largo de su vida.

Siendo las relaciones establecidas con vínculos afectivos, uno de las más importantes, es por esto que dichas relaciones son causantes de mayor conflicto en el desarrollo humano. Es por ello que cuando estamos dentro de una relación de pareja, se presentan diferentes situaciones en las cuales los límites de lo sano se ven traspasados.

Por lo tanto es un tema de suma importancia, ya que representa un cambio y formación constante de acuerdo a la etapa de la vida, en la que se encuentra la persona.

Por lo antes expuesto, es necesario la creación de una herramienta de apoyo psicológico dirigida a las relaciones interpersonales para identificar y hacer un cambio, cuando hay la presencia de rasgos de dependencia emocional, es por ello que la presente investigación ha sido encaminada al estudio de la dependencia y a la elaboración de un curso taller, para mujeres jóvenes entre 20 y

24 años de edad para el cual se elaboraron 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 se encuentran las variables dependientes e independientes, junto con el marco conceptual, de forma breve se puede decir que este capítulo conforma el inicio de la investigación sobre la dependencia emocional en la relaciones de noviazgo.

En el segundo capítulo se señala el lugar donde se llevara a cabo la investigación, tomando en cuenta también la ubicación, misión y valores de la institución.

En el tercer capítulo se encuentra toda la teoría sobre la cual está fundamentada y sustentada esta investigación, así como también podemos encontrar los conceptos claves de la investigación.

El cuarto capítulo está conformado por lo que se denomina la propuesta de tesis, en esta parte se encuentran explicadas y detalladas cada una de las sesiones que conforman el curso taller de apoyo psicológico para mujeres jóvenes y su identificación de rasgos de dependencia emocional.

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

En el sexto capítulo está conformado por el instrumento utilizado para recabar datos en la investigación, junto con los resultados obtenidos por dicho instrumento y la expresión gráfica de las respuestas obtenidas al aplicar el instrumento,

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Existen diferentes problemas que perjudican las relaciones interpersonales en el noviazgo. En la actualidad uno de los que se presenta con mayor frecuencia es el de la dependencia emocional. Siendo que este puede afectar tanto a hombres como mujeres.

Se trata de un problema por el que se sufre una especie de enganche de la pareja, porque existe una necesidad muy grande hacia el otro y continua de afecto. Es algo similar a lo que se sufre con la dependencia del alcohol, por ejemplo.

Esta situación puede vivirse de forma puntual con una relación, pero lo más frecuente es que el patrón se repita con todas y cada una de las parejas que se tienen.

La dependencia emocional sugiere la necesidad afectiva que un individuo tiene hacia otro. Generalmente la dependencia emocional en las relaciones de pareja, el dependiente tiene excesivas demandas afectivas las cuales pueden afectar la relación con el paso del tiempo, así mismo puede volverse una relación destructiva que puede llegar al grado de dañar a la persona no solo emocionalmente sino física también, ya que el dependiente emocional considera a su pareja como el ser que le da sentido a su existencia, sus actividades y conductas, están en función del otro y para mantenerlo a su lado está dispuesto a dar su vida y puede ser capaz de dañarlo si considera que es necesario para retenerlo.

El dependiente emocional pone a su relación por encima de todo, incluyéndose a sí mismo, a su trabajo o a sus hijos en muchos casos. No tiene que haber nada que se interponga entre el individuo y su pareja, que dificulte el contacto deseado con ella.

Algunas personas poseen una forma particular de establecer sus vínculos afectivos. Se caracterizan por tener una imperiosa necesidad de asegurar la relación con la persona elegida y con un intenso temor a ser abandonadas. Tienen un apego excesivo, con actitudes de admiración, sumisión y por lo tanto de una dependencia emocional exagerada, necesitan confirmar permanentemente que al otro le importan, que los eligen.

Son personas con un notable déficit en su autoestima. Llegan incluso a distorsionar su autovaloración ignorando sus valores positivos y maximizando los negativos. Como contrapartida sobrevaloran e idealizan a su pareja. Generalmente eligen personas narcisistas, despectivas y egoístas, lo que retroalimenta su temor y desvalorización, ya que este tipo de personas suelen manipular a aquellos que se someten al poder de sus encantos, sólo se aman a sí mismos. Pero contrariamente a lo que podría creerse, el que posee dependencia emocional tampoco ama, sino que sólo le importa asegurarse que no va a ser abandonado. Es decir que no establece un intercambio de afecto.

1.2 Formulación del Problema.

¿Cuál sería la herramienta de apoyo psicológico para las mujeres de entre 20 y 24 años en relación de noviazgo a la dependencia emocional?

1.3 Justificación

Al momento de hablar sobre una relación de noviazgo, es común que se venga a la mente de la mayoría de las mujeres alguna de esas típicas novelas en la cual el capítulo final es marcado por el triunfo del amor, claro que para llegar a ese

amor perfecto, antes hubieron aproximadamente unos 150 capítulos en los cuales los protagonistas sufrieron de intrigas, engaños, peleas y etc., o quizás lo primero con lo que se ligue sea con aquellas películas de princesas que se veían en la infancia, en las cuales por más trágica que fuera la vida para la princesa, en algún momento llegaba el príncipe azul que defendía su amor contra todo, la hacía su esposa y le regalaba un final feliz.

No se puede decir que está mal asociar una relación de noviazgo a este tipo de historias, pues es la idea que se le ha vendido a algunas mujeres desde pequeñas, y en algunas ocasiones puede ser que esa ficción salga a la realidad y verdaderamente se encuentre ese ser especial, aquel con el cual una mujer se sienta plena y realizada y su pareja se sienta de la misma manera y juntos construyan una relación sana en la cual cada uno pueda conservar sus costumbres, gustos, defectos, etc., es decir su esencia y el otro las acepte de manera respetuosa, teniendo cada quien una vida propia.

Sin embargo la visión se empieza a tomar cierto tono oscuro cuando algunas mujeres buscan llegar a ese final a cualquier punto, empezando por exigir a sus parejas cada segundo de su tiempo, acompañado de muestras excesivas de amor. Cabe aclarar que este tipo de situaciones suelen ocurrir en la mayoría de los noviazgos al inicio de la relación, debido a la ilusión con la que se empieza y el amor desbordante que se puede llegar a sentir en ese momento, el problema llega

cuando después de algunos meses o quizá años este tipo de actitudes siguen apareciendo por parte de alguno de los involucrados de una manera continua y asfixiante, tal vez de manera inconsciente, sin darse cuenta que aquellos lazos que anteriormente la unían a su pareja con el paso del tiempo se van convirtiendo en cadenas, cuyo peso va desgastando poco a poco la personalidad, la apariencia física y la esencia de las partes involucradas, hasta llegar a verse en el espejo y no reconocerse a sí mismos. Por lo regular cuando una persona se encuentra en una relación de dependencia es la última en darse cuenta de esto.

Podemos comparar una relación de noviazgo dependiente con algún tipo de adicción, por ejemplo a el alcohol, una persona alcohólica puede necesitar consumir esta sustancia para sentir un cierto alivio interno, o quizás para llenar algún vacío interno, esta adicción con el tiempo empezara a causarle problemas tanto físicos, como psicológicos y sociales, hasta llegar al punto de solo vivir para ingerir alcohol e ingerir alcohol para vivir y aunque sus allegados le digan que esa dependencia lo está matando poco a poco él no se dará cuenta y defenderá ese tipo de relación hasta el final o hasta llegar a un punto en el cual toque fondo.

De la misma forma sucede con una relación de dependencia afectiva, la mujer involucrada no se dará cuenta que se encuentra sumida en una relación toxica hasta llegar a tocar fondo, momento en el cual tal vez ya sea muy tarde porque en el camino por retener a la persona deseada quizá se haya perdido a sí

misma. Esta es la principal razón por la cual es importante prevenir a las mujeres sobre las relaciones afectivas, para que en lugar de darse cuenta cuando ya sea tarde, desde el principio de alguna relación empiecen a evaluar el rumbo que esta puede tomar y alejarse en caso de ser necesario, sin la necesidad de lastimar a otros, pero sobre todo sin la necesidad de lastimarse a sí mismas.

1.4 Formulación de Hipótesis.

La identificación y manejo consciente de los rasgos de la dependencia emocional dentro del noviazgo, para mujeres de entre 20 y 24 años en la toma de decisiones.

1.4.1 Determinación de las Variables.

Variable Independiente: La toma de decisiones.

Variable Dependiente: La identificación y manejo consciente de los rasgos de la dependencia emocional

1.4.2 Operacionalización de variables.



La identificación y el manejo consciente en mujeres de entre 20 y 24 años de los rasgos de dependencia emocional mediante un curso taller como herramienta de apoyo psicológico para lograr la toma de decisiones.

1.5 Delimitación de objetivos.

1.5.1 Objetivo General.

Tomar decisiones de la manera más sana mediante la identificación consciente de los rasgos de la dependencia emocional.

1.5.2 Objetivos Específicos.

- Revisar la información que se considere adecuada para un correcto encuadre de la investigación.
- Delimitar la ubicación geográfica donde se realizara la investigación, mediante representaciones gráficas.
- Fundamentar teóricamente la investigación, a través de diversos autores y teorías que correspondan al área de la Psicología.
- Desarrollar la propuesta de la investigación en base a las investigaciones teóricas previas.
- Diseñar la metodología de la investigación, por medio de la elección del enfoque, alcance, diseño, tipo, muestra e instrumento a realizar.
- Evaluar el funcionamiento de la investigación a través de los resultados obtenidos por la aplicación del curso- taller.

1.6 Marco Contextual.

1.6.1 Concepto de Dependencia emocional.

La dependencia emocional, en su forma estándar, es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja. Entre las características de estas personas destacan el aferramiento excesivo hacia su pareja, la sumisión hacia ella, la idealización del compañero o

compañera, una autoestima tremendamente baja, intolerancia a la soledad y una tendencia a llevar a cabo relaciones de pareja muy desequilibradas.

1.6.2 Concepto de Noviazgo.

El noviazgo es una relación humana realizada mediante la comunicación y convivencia entre un hombre y una mujer con el propósito de conocerse mutuamente. A veces tiene su inicio en un flechazo que consiste en la fascinación y enamoramiento que ocurren repentinamente entre un hombre y una mujer. En otras circunstancias sencillamente se produce una atracción espontánea entre dos individuos del sexo opuesto generándose la comunicación para el intercambio de ideas, emociones y pensamientos. Cabe decir que cuando un hombre y una mujer están en la etapa de conquista, ambos evidencian y manifiestan lo mejor de sí mismos ocultando los propios defectos con la intención de ganarse la buena voluntad y la preferencia de la otra persona.

1.6.3 Concepto de Adulto Joven.

La adultez comienza aproximadamente a los 20 años. Usualmente se divide en tres períodos: Adultez temprana o juventud: 20 a 40-45 años, Adultez media: 45 a 65 años y Adultez mayor: 65 años en adelante.

1.6.4 Concepto Toma de decisiones.

La toma de decisiones es un tipo especial de solución de problemas en el cual ya conocemos todas las opciones o soluciones posibles. La tarea no consiste en encontrar nuevas soluciones, sino en escoger la mejor aplicando un conjunto de criterios previamente establecidos.

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Antecedentes de la Institución.

Misión

El instituto Atenas promueve una formación humanista, basada en los cuatro pilares de la educación:

- Aprender a aprender
- Aprender a hacer
- Aprender a ser
- Aprender a convivir

Mediante el compromiso y trabajo del colegiado, desarrollando en los alumnos competencias para la vida, con el compromiso de responder a los desafíos y retos que demanda la sociedad actual.

Promover como fundamento los valores universales, los derechos humanos y una educación integral en donde se desarrollen las facultades del ser humano: formar para instruir.

Visión

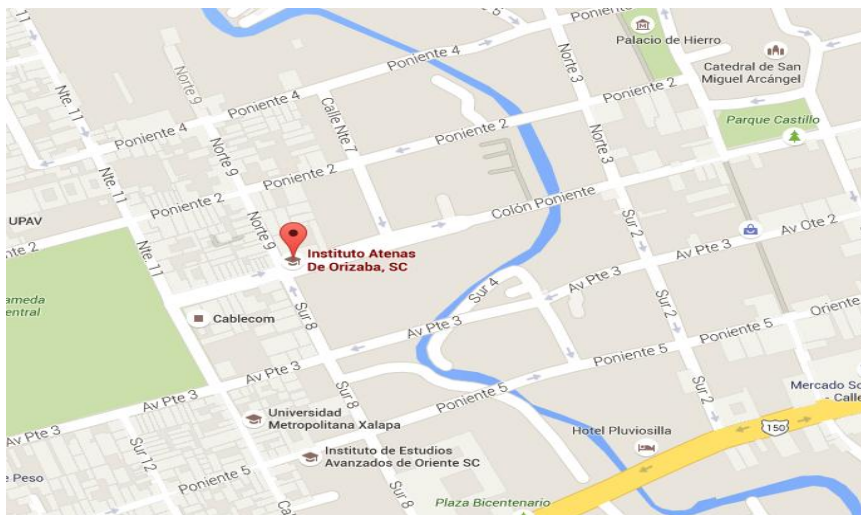
Ser la opción educativa por excelencia, integradora, respetuosa de la pluralidad y equidad; mediante el trabajo colegiado docente comprometido con las demandas de las sociedades del conocimiento, construyendo aprendizajes a través de un pensamiento crítico y reflexivo.

Superación a través de la enseñanza, para conseguir la excelencia como una forma de vida, ejercitando la mente y el espíritu a través de los valores ético-cívicos, desarrollando además en los educandos un alto sentido de solidaridad social.

Valores Institucionales

Responsabilidad, respeto, empatía, comunicación, amor, tolerancia, equidad, inclusión, compromiso social.

2.2 Ubicación Geográfica



Cristobal Colón
poniente #401.
Col. Centro.
C.P. 94300.
Orizaba, Ver.

Figura 1. Croquis de ubicación.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Fundamentos Teóricos de la Adulthood temprana.

A lo largo de la vida del ser humano experimenta varias etapas en donde va desarrollándose como tal, cumpliendo con ciertas características en cada una de ellas, una de esas etapas, es conocida como la adultez temprana o la juventud, que es la séptima etapa del desarrollo gradual del ser humano, considerada de los 20 años de edad a los 30 años de edad. (Craig, 2001)

Dentro de las características que los adultos temprano o jóvenes cumplen en esta etapa, es que la mayoría de estas personas se forman independientes fijándose objetivos personales, también se enfrentan a la toma de decisiones, en cuanto a la carrera, el trabajo, la pareja, etc. En la edad adulta se sientan las bases del funcionamiento físico, dada por la actividad física que realizan, la alimentación que llevan así como los hábitos de fumar, beber, consumir drogas entre otras determinando la calidad de vida del futuro de la persona joven . (Papalia, 2001)

En cuanto a las características físicas, los jóvenes alcanzan su plenitud, ya que cuentan con la energía, la fuerza y la resistencia en un su estado óptimo, así mismo dentro de esta etapa los adultos jóvenes pueden realizar actividad física rigurosa ya que la mayoría de los jóvenes son más fuertes, más sanos y más fértiles de lo que han sido o serán en el futuro. Por lo regular, también son más activos y abiertos en el aspecto sexual y tienen un sentido de su identidad sexual

Otra de las características importantes dentro de esta etapa es que el desarrollo de las habilidades cognoscitivas llegan a su plenitud y alcanzan su nivel máximo en los últimos años de la adolescencia entre 20 y 25 años y tiene que ver con: el desempeño relacionado con la rapidez, la memoria mecánica, la manipulación de matrices y de otros patrones, teniendo un origen biológico o dado o deberse a que muchos jóvenes que son estudiantes de tiempo completo las practican, las perfeccionan y utilizan a diario.

En esta etapa además existe un pensamiento dialectico, en la cual el adulto joven examina y reflexiona; después, integra ideas y observaciones contrarias o antagónicas a las de su pensamiento, es decir, el adulto joven es capaz de integrar lo ideal con lo real, así mismo un rango de la juventud es la flexibilidad donde emplea las capacidades cognitivas para la resolución de problemas y la toma de decisiones en un plan de vida. (Craig, 2001)

Según Papalia (2001) Piaget nos dice que en la etapa de la adultez temprana, el pensamiento, que parece flexible, abierto, adaptable e individualista, se basa en la intuición, la emoción y la lógica para ayudar a las personas a enfrentar un mundo caótico en apariencia; aplica el fruto de la experiencia a situaciones ambiguas y se caracteriza por la capacidad para enfrentar la incertidumbre, la incoherencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso. También nos habla acerca de que en esta etapa existe el pensamiento más desarrollado, conocido como pensamiento pos formal, donde el individuo crea su propio criterio en respuesta a las experiencias vividas.

Debido a que los jóvenes en esta etapa se hacen cargo de sí mismos y ejercen la toma de decisiones, y ya que desarrollar relaciones íntimas es la tarea crucial de este periodo los adultos jóvenes pueden llegar a contraer matrimonio, formar uniones libres, decidir vivir solos, tener o no una familia, así como definir las relaciones con sus padres, así como también la intimidad puede incluir un sentido de pertenencia, mediante el establecimiento de relaciones que se caractericen por ser, fuertes, estables, cercanas y afectivas. (Papalia, 2001)

Existen teóricos que mencionan las tareas principales de esta etapa, sin embargo no siempre se cumplen con el rango, uno de estos autores es Robert Havighurts , este autor describe que la adultez temprana está determinada por cumplir ciertas tareas pre establecidas y que la persona deberá cumplir al llegar a

la etapa, estas tareas son: 1) La elección de una pareja, 2) el aprender a vivir con el conyugue, 3) Formar una familia, 4) Criar hijos, 5) Administrar el hogar, 6) Comenzar a trabajar, 7) Asumir las responsabilidades cívicas, 8) Encontrar un grupo social afín. (Craig, 2001)

Según Papalia (2001) Erik Erikson se distancio de Freud en parte por su convicción de que la personalidad no se detiene en la pubertad sino que cambia durante la vida adulta, presentando modelos de crisis normativa, sostienen que cada persona sigue la misma secuencia básica de cambios emocionales y sociales relacionados con la edad, por lo que parecen ser comunes a la mayoría de los miembros de una población y emergen en periodos sucesivos, marcados con frecuencia por crisis emocionales que señalan el cambio del desarrollo posterior.

Para el mejor estudio de la persona adulta, su desarrollo se puede realizar en tres aspectos: cognitivo, fisiológico y social

a) Desarrollo cognitivo.

Una de las características del pensamiento maduro, es el razonamiento formal, según nos hablan los críticos de Piaget, en esta etapa existe la cognición más desarrollada, conocida también como pensamiento pos formal, en el cual el

individuo empieza a crear su propio criterio en respuesta a las experiencias vividas.

Este pensamiento pos formal se caracteriza por ser flexible, abierto, adaptable e individualista, utiliza la intuición y a la emoción así como a la lógica para que el adulto temprano pueda enfrentar un mundo que aparenta ser caótico. Este pensamiento permite al ser humano conciliar el conocimiento establecido dentro de un sistema lógico y la elección de ideas o exigencias contradictorias, cada una de las cuales, desde su punto de vista, tiene su parte de verdad.

En esta etapa el pensamiento inmaduro ha quedado atrás, el cual solo percibía las cosas en blanco contra negro, es decir, mente contra sentimiento, bien contra mal, etc. Pues el pensamiento pos formal percibe tonalidades grises en donde las respuestas a los problemas cambian a las acostumbradas por el ahora pensamiento flexible del adulto temprano.

El pensamiento pos formal cuenta con algunos criterios tales como:

- *Mecanismo de conmutación:* Es la capacidad de pensar al menos en dos sistemas lógicos y de pasar del razonamiento abstracto a las consideraciones prácticas del mundo real y viceversa.

- *Definición del problema:* Capacidad para reconocer que un problema corresponde a una clase o categoría de problemas lógicos y definir sus parámetros
- *Cambio proceso – producto:* Capacidad para reconocer que un problema puede ser resuelto ya sea por medio de un proceso con una aplicación en general a problemas similares o debe ser resuelto con un producto en un problema en concreto.
- *Pragmatismo:* Capacidad para elegir la mejor opción de varias soluciones lógicas y para reconocer criterios de elección
- *Soluciones múltiples:* Conciencia de que la mayoría de los problemas tienen más de una causa, que la gente tiene metas distintas y que existen diversos métodos para llegar a más de una solución.
- *Conciencia de la paradoja:* Reconocimiento de que un problema o solución implica un conflicto.
- *Pensamiento auto referenciado:* El adulto temprano es consciente de que deber ser quien elija que lógica usar.

El pensamiento pos formal ayuda a los adultos tempranos a aprender a convivir con la complejidad.

b) Desarrollo fisiológico

Los adultos tempranos en esta etapa se encuentran en la cima del desarrollo físico, la salud, la energía, la resistencia y el funcionamiento sensorio motor, en comparación con las personas de otras etapas.

En esta etapa el desarrollo físico comienza sus cimientos, ya que es en esta etapa donde se hacen elecciones de hábitos que durarán a lo largo de toda su vida, es decir, harán opciones acerca de sus estilos de vida, las personas que son físicamente activas obtienen muchos beneficios, ayuda a mantener un peso corporal estable, así como grandes beneficios en la salud, la cual puede estar influenciada también por los factores genéticos y también por los factores conductuales, tales como; los hábitos alimenticios, el sueño y el consumo de sustancias alcohólicas o drogas. Los problemas de salud de los adultos temprano se parecen mucho a la adolescencia, sin embargo, con frecuencia es en esta etapa cuando los adultos tempranos comienzan prácticas poco benéficas al estado de salud, ya que aun cuando no son ignorantes de lo dañino de estos hábitos existen otros factores como; la personalidad, las emociones y el entorno social que pesan más que lo que conocen de esos hábitos de salud.

Así mismo en esta etapa las actividades sexuales y reproductivas se convierten en una preocupación fundamental, estas funciones naturales a su vez pueden implicar preocupación física, como pueden ser los trastornos menstruales, las enfermedades de transmisión sexual y la infertilidad. (Papalia, 2005)

c) Desarrollo social

Según Papalia (2005) Erikson propone que la búsqueda de la identidad es una tarea a largo plazo enfocada principalmente en la adolescencia, actualmente por el ambiente la etapa de la adultez temprana da un tiempo libre en donde el individuo puede experimentar diversos papeles o estilos de vida sin las presiones del desarrollo y con libertad para conquistar su identidad dentro de la etapa.

En esta etapa se reconoce el termino recentramiento para denominar al proceso de cambio a una identidad adulta. Este recentramiento consta de tres etapas; el poder, la responsabilidad y la toma de decisiones para pasar gradualmente de la familia de origen al adulto independiente.

- En la primera etapa el individuo se encuentra aún en la casa de sus padres sin embargo, empiezan a crecer las expectativas de auto confianza y autonomía.
- Durante la segunda etapa el individuo se encuentra vinculado con la familia y quizás depende de ellos económicamente pero ya no se encuentra inmerso en ella. También esta etapa se caracteriza por la

presencia de actividades temporales y la exploración de diversos trabajos, materias escolares y parejas sentimentales hacia el final de esta etapa el adulto mantiene compromisos serios y a obtener los recursos necesarios para mantenerlos.

- En la última etapa se caracteriza porque el adulto se ha independizado por completo de la familia de origen, aunque sigue teniendo lazos con ella, dedica tiempo a su carrera, a la pareja y probablemente a los hijos.

Según Papalia (2005), Erikson, “desarrollar las relaciones íntimas es la tarea crucial de este periodo, en donde las relaciones de amistad, pareja, etc. se convierten en duraderas en tanto que los adultos jóvenes se responsabilizan de sí mismos y ejercen el derecho de a tomar sus propias decisiones y deben redefinir las relaciones con sus padres.

3.1.1 La concepción de la adultez temprana desde la perspectiva de Erik Erikson.

La propuesta de Erik Erikson acerca del desarrollo humano que abarca ocho etapas durante toda la vida del ser humano y que cada una de ellas propone una tarea específica que deberá realizar antes de iniciar la etapa siguiente, ya que las etapas se encuentran relacionadas unas con otras, dentro de cada una de las etapas existen periodos o momentos de crisis en donde las habilidades de la

persona y si esta logra superar la crisis favorablemente adquirirá nuevas habilidades que le ayudaran en la nueva etapa. (Frager, 2001)

El tema central dentro de la teoría de Erikson es la identidad del yo y su desarrollo, por identidad del yo se puede entender que es la idea consciente que el individuo tiene de sí mismo, y que es resultado de sus interacciones con la realidad social en que ha crecido, pero esta se va modificando constantemente de acuerdo a las respuestas que va obteniendo de los cambios en su medio.

Si la etapa es manejada adecuadamente, el individuo puede salir adelante con un buen sentido de competencia, pero si no se afronta bien, este puede tener sentimientos que no lo hagan sentir completamente adecuado. (Carver y Scheier, 1997)

Según Carver y Scheier (1997) para Erikson una crisis psicosocial o conflicto es un punto crucial en la vida de un individuo, ya que en ese periodo el sujeto puede crecer mucho potencialmente, pero a su vez se vuelve sumamente vulnerable. El periodo de crisis es relativamente largo, ya que ninguno dura menos de un año. (Dicaprio, 1989)

“Por crisis, Erikson no quiere decir una tensión abrumadora, sino más bien un punto de viaje o perspectiva de cambio en la vida del individuo, cuando un nuevo problema debe ser enfrentado y dominado”. (Dicaprio, 1989)

Según Dicaprio (1989), Erikson concibe a la adultez temprana o juventud como la sexta etapa del desarrollo humano, y en la cual debe cumplir con la tarea de intimidad contra el aislamiento, en donde la mayoría de los individuos tienen el deseo profundo de relacionarse con otra persona íntimamente, ya que en esta etapa el signo de madurez es la capacidad de relacionarse con la otra persona.

La intimidad es una relación estrecha que se mantiene con otra persona, con la cual se tiene un compromiso. Erikson consideraba a la intimidad como un aspecto importante dentro de las relaciones, ya sean sexuales o no sexuales.

Se puede hablar de verdadera intimidad cuando el individuo se relaciona con otra persona, logrando compartir con ellos sus aspectos más personales.

Aunque también el individuo debe mostrarse afín a lo que los demás puedan compartirle. Es por esto que también se necesita una fuerza moral para asumir los compromisos. Cuando el adulto joven no logra tener una clara idea

acerca de sí mismo y quien es, tendrá dificultades para poder compartirse con los demás de manera íntima.

El punto opuesto de esta etapa es el aislamiento, que se refiere al hecho de retraerse de los demás así como sentirse incapaz de comprometerse con ellos. Un individuo puede llegar a esto si las condiciones no son favorables la intimidad, aunque en algunas ocasiones las personas pueden aislarse por decisión propia, cuando llegan a sentirse amenazadas. (Carver y Scheier, 1997)

La vitalidad que se adquiere en cualquier etapa, se llega a poner a prueba cuando surge la necesidad de trascender, por lo que de alguna manera el sujeto puede poner en riesgo en la siguiente etapa, lo que era más vulnerable en la anterior. Es por esto que el adulto joven tiene una insistencia por fundir su identidad con la de otros, y compartirla. (Dicaprio, 1989)

Las relaciones sociales son muy importantes a lo largo de toda la vida, pero es en esta etapa donde alcanzan un punto crítico, ya que en su mayoría de las personas surge el anhelo de relacionarse más íntimamente con un miembro del sexo opuesto. A medida que el adulto joven va satisfaciendo sus necesidades y los retos que representan las relaciones sociales, va logrando disfrutar agradablemente las relaciones sociales, ya sean las íntimas o las casuales.

El sentido de identidad ofrece a la pareja, una estabilidad, debida a la capacidad sana para amar, así como diferentes valores y prioridades estrictamente definidos. Erikson al igual que Freud aceptaba que la capacidad de amar en el individuo, es uno de los signos en la madurez. En cuanto a amar se refiere se requieren diferentes cualidades por mencionar algunas se puede hablar de compasión, empatía, simpatía, identificación, reciprocidad y mutualidad, lo anteriormente citado son aspectos sociales de la personalidad, los cuales son necesarios para que pueda existir intimidad. (Dicaprio, 1989)

Aun cuando el peligro de esta etapa es que las relaciones íntimas y competitivas se experimentan con y contra las mismas personas. Pueden verse beneficiadas en la medida que se van delineando las áreas del deber adulto y se diferencian el choque competitivo y el abrazo sexual, quedan eventualmente sometidas a ese sentido ético que constituye la característica del adulto.

Dicho de una manera rigurosa es en esta etapa donde la verdadera genitalidad se desarrolla plenamente. Uno de los concepto de genitalidad, nos dice “que consiste en la energía plena para desarrollar una potencia orgásmica tan libre de interferencias pre genitales que la libido genital se exprese en la mutualidad heterosexual, con plena sensibilidad tanto del pene como la vagina y con una descarga convulsiva en la tensión de todo el cuerpo”. (Cuelli, 1990)

Según Dicaprio (1989) Erikson quería darle un sentido más que biológico a la genitalidad, ya que para él implicaba la persona completa así como también una interacción completa entre dos personas, y de esta forma la pareja se va a mantener unida.

Una manera de darle perdurabilidad social, a la quimera de la de la genitalidad se debe incluir una asociación del orgasmo, llevado a cabo con una pareja del sexo opuesto amada, con la cual uno puede y desee compartir confianza plena y mutua, y que se pueda también normalizar los ciclos de: trabajo, procreación y recreación, para así poder lograr un desarrollo satisfactorio. (Cuelli, 1990)

3.1.2 Formación de la personalidad en el adulto joven.

La psicología científica tienen el campo de la personalidad en donde estudia a los individuos, las diferencias que existen entre una y otra persona, las motivaciones que el humano tiene para comportarse de cierta manera y también estudia como esta se desarrolla desde la niñez, de esta manera se puede definir que la personalidad como “las causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de la persona”. (Cloninger, 2003)

También el concepto de la personalidad puede ser utilizada en muchas formas y puede referirse a todo lo que sabe acerca de una persona o una característica única en alguien o lo típico en una persona. Este significado se debe más al atractivo social y la atracción de los demás, pero desde una perspectiva científica, todos poseemos una personalidad porque es nuestra naturaleza psicológica individual, ya que esta es la identidad personal del individuo. Esta identidad puede tener diversos componentes, los cuales algunos son centrales más que otros: los componentes centrales definen a la persona como tal y los componentes periféricos se encuentran limitados y se encuentra sujetos a cambios. Por lo tanto conocer a una persona implica adquirir el conocimiento sus componentes centrales. (Dicaprio, 1989)

Desarrollo y Características de la Personalidad.

Los investigadores han aportado grandes avances en el estudio de la personalidad y para poderla conocer se puede ayudar bajo la perspectiva de tres factores:

La descripción: Dentro de la personalidad se considera las formas en que se caracteriza a un individuo, muchos investigadores se han dedicado a identificar estas diferencias individuales, dentro de estas diferencias se opta por la opción de clasificar a la gente en un número limitado de grupos separados, esta clasificación se da bajo un enfoque de rasgo.

Este enfoque de rasgo propone que la personalidad, limita las categorías distintas de la clasificación de los individuos. Tales tipos de personalidad son las categorías de gente con características similares, por lo que un pequeño número de tipos es suficiente para describir a toda la gente, por tanto cada individuo pertenece o no a un tipo de categoría de división. Dicha pertenencia nos expresa las características del miembro que pertenece a dicha esa clasificación, sin embargo, un sistema de tipo en la personalidad clasifica a la gente pero no describe que tiene diferentes grados de pertenencia a la categoría.

Así conforme las teorías de la personalidad se desarrollan, se encuentra que esta clasificación del tipo beneficia para cierto nivel de entendimiento, mientras que los conceptos de rasgos nos ayudan a entender a otro nivel el concepto de la personalidad.

Un rasgo, dentro de la personalidad, es una característica que distingue a una persona de otra, en contraste con los tipos, los rasgos describen más la individualidad del comportamiento de la persona, estos rasgos describen cosas más precisas que los tipos que presentan un panorama más general, esto se debe al hecho de que los rasgos puedan ser atribuidos a una persona en varios grados, por lo tanto podemos determinar que se necesitan más rasgos que tipos para describir una personalidad.

Después de algunas investigaciones sobre los rasgos han propuesto un concepto más amplio dentro de la personalidad, los factores de personalidad, que a diferencia de los rasgos, estos, pueden describir a una persona con cada factor y la persona pueden recibir un puntaje numérico para indicar cuanto posee de un factor; la gente recibe una calificación, en lugar de simplemente ser colocada dentro de un grupo.

Los tipos, los rasgos y los factores tienen un papel en la teoría de la personalidad ya que nos ayudan a entender la variedad de maneras en que la personalidad puede ser descrita y medida.

Otro factor es *la dinámica de la personalidad*; el término se refiere a los mecanismos mediante los cuales se expresa la personalidad, enfocada principalmente en las motivaciones de la conducta, ya que en el campo de la personalidad, no solo es necesario describirla, sino también conocer la relación entre la personalidad y el comportamiento.

Parte de la dinámica de la personalidad incluye la adaptación o el ajuste del individuo a las demandas de la vida, de manera que tienen implicaciones para la salud mental, la personalidad comprende la forma en una persona se enfrenta al

mundo y se adapta a las demandas del mismo, por lo que las personas se adaptan de manera diferente, de modo que los rasgos de la personalidad pueden utilizarse para predecir la manera en que enfrentan las situaciones.

La teoría moderna de la personalidad considera los procesos cognoscitivos como el aspecto principal de la dinámica de la personalidad, ya que esta se encuentra influenciada por nuestra manera de pensar acerca de nuestras capacidades, así como la perspectiva de nosotros mismos y de los demás. Por lo que si nuestro pensamiento cambia también la personalidad lo hará.

La dinámica de la personalidad involucra múltiples influencias, tanto del ambiente como lo que existe dentro del individuo. Por tanto en el ambiente, las múltiples situaciones pueden proporcionar oportunidades para satisfacer las metas o las amenazas que requieren la adaptación. En la persona varios aspectos de la personalidad pueden combinarse para influir en el comportamiento (Cloninger, 2003)

Otro factor relacionado con la personalidad es el *Desarrollo de la personalidad*, es decir, como se va formando la personalidad y como puede ir cambiando, dentro de la personalidad y el comportamiento se pueden destacar tres influencias en este proceso:

La conducta puede estar influenciada por las cuestiones biológicas, tales como el temperamento que son las formas en las que respondemos a las reacciones emocionales que se presentan desde las infancias, van relacionadas con la herencia, un ejemplo claro es el sexo, esta herencia nos dota de una estructura constitucional específica, que influyen en los estilos de vida que pueden llegar a desarrollar, por lo que podemos determinar que los factores hereditarios son causa principal del comportamiento, lo cual hace incuestionable que nacemos con ciertas dotes y que tenemos potencialidades y predisposiciones para desarrollarnos en determinados sentidos, sin embargo el papel del aprendizaje es de suma importancia ya que los rumbos probables que el comportamiento puede tomar son tan moldeables que es difícil separar las influencias directa de la herencia.

Otra influencia suele ser los factores fisiológicos, bioquímicos y algunos determinantes orgánicos, ya que nuestro humor,, nuestra creatividad emocional, nuestra inteligencia, es decir, todo lo que pasa en nuestra personalidad está influenciada por causas orgánicas, ya que un comportamiento podrá estar influenciado por cuestiones fisiológicas, como dolores, niveles de energía, nerviosismos general, etc.

Finalmente la influencia ambiental o situacional, es decir, el ambiente físico y cultural, juegan un papel amplio y continuo en la determinación de la forma y funcionamiento del comportamiento, ya que la influencia del aprendizaje es constante en la vida del individuo así mismo la cultura, en la cual se ha nacido, impone demandas y presiones a las cuales hay que responder, ya que nos plantea problemas pero también nos prescribe las soluciones aceptables que están disponibles para la persona. Por lo tanto es necesario estudiar la personalidad en base a las respuestas del individuo ante ciertas situaciones bien identificadas.

La personalidad es un proceso que se puede describir, que se desarrolla, cambia y tiene principios de funcionamiento que podemos conocer, gracias a las investigaciones de los psicólogos de la personalidad. (Dicaprio, 1989)

3.1.3 Los rasgos en el desarrollo de la mujer adulta joven.

Esta teoría cataloga a las personas de acuerdo al nivel con el que pueden estar organizados por un número determinado de rasgos. Según las hipótesis de esta teoría se puede detallar la personalidad, de acuerdo a la posición obtenida en ciertas escalas, de las cuales cada una representa un rasgo en particular. (Cuelli, 1990)

El estudio sobre los rasgos de la personalidad se ha llegado a convertir en un tema de interés en la investigación de la personalidad. Las ideas de esta teoría sobre los rasgos han provocado debates crecientes acerca si se debería poner énfasis en el estudio de las identificaciones individuales o centrarse en los procesos de la personalidad.

Gordon Allport llevo a cabo estudios y diferentes investigaciones, para proponer ideas teóricas, esperando que la ciencia pudiera dar otros aportes a la psicología del bienestar humano.

De acuerdo con Cloninger (2003) Allport proponía la siguiente definición de personalidad: “Personalidad es la organización dinámica dentro del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan sus ajustes únicos al ambiente”. Para poder entender mejor el concepto anterior Allport hacía referencia a cinco puntos importantes en su teoría.

- Organización dinámica. Se refiere al hecho de que la personalidad es una integración, un completo. Y que podemos entender por sano, cuando esta unificado y organizado, por el contrario si esta desajustado es una señal de psicopatología.

- **Sistemas psicofísicos.** Las características biológicas y psicológicas tienen una gran influencia dentro de la personalidad, lo que con otras palabras sería, que la mente y cuerpo están en combinación.
- **Determinantes.** Con este término Allport, se refería a que la personalidad es una consecuencia a la conducta, por tanto una respuesta innata a reacciones biofísicas.
- **Únicos.** Los rasgos son definitivamente individuales y únicos, que no pueden ser determinantes para ciertos grupos de gente.
- **Ajustes al ambiente.** La personalidad es un resultado de procesos biológicos, ya que así el individuo actúa de acuerdo a sus propios anhelos y necesidades generadas por su ambiente.

Allport refiere que la base de la personalidad es el rasgo, y que para poder hacer la descripción de la personalidad de una persona es solo necesario elaborar una lista de sus rasgos.

Allport definió un rasgo como: *un sistema neuropsíquico y focalizado (peculiar al individuo), con la capacidad para hacer muchos estímulos funcionalmente equivalentes y para iniciar y guiar formas consistentes (equivalentes) de conducta adaptativa y expresiva.*

Los rasgos son cambiantes, esto es por consecuencia de las nuevas formas de adaptación que va adquiriendo el individuo. Es por esto que se van desarrollando con el paso del tiempo.

Se pueden distinguir dos tipos de rasgos, individuales, que son aquellos que están presentes en una sola persona, y los comunes, los cuales están poseídos por muchas personas en diferente grado.

Comúnmente se puede definir a las personas por cierto tipo de rasgos, si bien es cierto que un grupo de individuos puede presentar creatividad o inteligencia, el hecho de que varios adquieran ese rasgo no condiciona a que en todos sea del mismo grado o desarrollo. Es por esto que los psicólogos pueden realizar investigaciones acerca de diferentes rasgos en una sociedad.

Pero esta teoría más que fijarse en los rasgos comunes, centra su atención a los rasgos únicos, los que están dentro de cada individuo. Los rasgos son unidades de adaptación individual, exclusiva para cada persona. (Cloninger, 2003)

3.2 Fundamentos teóricos de la dependencia emocional.

Según la RAE (Real Academia de la Lengua Española), se entiende por dependencia, la subordinación a un poder mayor. La dependencia puede definirse como una situación de subordinación a un poder mayor que uno mismo. Del mismo modo se expresan los tipos de dependencia:

a) Dependencia económica:

La dependencia económica es una situación en la cual la situación económica de un país está fuertemente influenciada por acontecimientos ocurridos en otro país. La dependencia económica se produce cuando las relaciones entre países son asimétricas. También se entiende por este tipo de dependencia cuando la persona pasa de ser activo laboral y económicamente a inactivo o dependiente.

b) Dependencia física

Se llama dependencia física a la aparición de síntomas físicos al retirar una sustancia a la que el cuerpo está acostumbrado o a la pérdida del control de las funciones corporales y de su interacción con los elementos físicos del ambiente.

c) Dependencia social

Asociada a la pérdida de personas y relaciones significativas para el individuo.

d) Dependencia mental o cognitiva

Cuando el individuo pierde su capacidad para resolver sus problemas y tomar decisiones propias.

e) Dependencia Emocional

La dependencia emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de una forma desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000). Es una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra.

Además, existen otros tipos de dependencia tales como, dependencia real, imaginaria, normal, de crisis y neurótica.

3.2.1 La concepción teórica de la dependencia emocional.

Una definición de la dependencia emocional podría considerarse como “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir des adaptativamente con otras personas”. Según esta definición, la esencia de este problema es la frustración o insatisfacción que vive el dependiente en su área afectiva que pretende compensar centrándose en sus relaciones de pareja.

Para el dependiente el mundo del amor se convierte en lo más relevante emocional, que vive sus relaciones de una manera tremendamente intensa y que siente que lo único que realmente importa es el otro, sin poder concebir su existencia sin alguien a su lado. En nuestra sociedad el amor se considera como algo positivo, por lo que tener una gran dedicación al mismo y una alta consideración de él parece más una virtud que un defecto.

Sin embargo el dependiente emocional suele tener relaciones de pareja desequilibradas, en las que aporta mucho más que el otro; por lo que vive en la falta de correspondencia. Además, prioriza tanto su relación amorosa que pone en riesgo y en desequilibrio el resto de sus facetas, se presentara con un estado de ánimo iracundo, todo en función de dicha relación, su tiempo se dedicará a la otra persona (mientras ella se deje), sus pensamientos girarán en torno a la aceptación o al temido rechazo del otro, etc. mientras la relación vaya ligeramente bien, la persona podrá cumplir con sus tareas habituales; pero si por el contrario la relación empeora, todo se desequilibra en la persona; su estado de ánimo, trabajo, responsabilidades familiares, obligaciones, aficiones y demás, convirtiendo en lo más importante, con diferencia (incluyendo los hijos si se tienen), es la pareja.

Ante todo lo anterior, aparece otro denominado “efecto secundario” de la dependencia emocional, presentado si la relación es lo más importante para el individuo que la padece, ¿qué sucede cuando esta se rompe? Entonces se inicia

un desequilibrio en el estado mental: la persona se presenta angustiada, con el rostro desencajado, lloran continuamente, pensando incluso en morirse, con una ansiedad extrema, sin poder concentrarse en nada salvo en la sola idea que supone la relación perdida, etc. Para entendernos, lo que sufre el dependiente emocional es lo que pasa cualquiera después de una ruptura, pero multiplicado por diez. (Castello, 2012)

Walter Riso define el apego como la *“incapacidad de renunciar a un deseo cuando esté atenta contra tu salud mental, tu felicidad o tu capacidad de vida”*. El quiero dejarlo y no puedo se convierte en una pesadilla para el afectado, subordinado a un amo que decide por él. *“Negocias con tus principios, con tu dignidad y con tus valores. Padeces una patología de la libertad”*, explica el psicólogo. Hay cuatro claves que nos ayudan a detectar el problema:

1. *Deseo insaciable*: La persona dependiente siente la necesidad de la otra persona, necesidad que va creciendo cada día más.
2. *Falta de autocontrol*: La persona no se siente capacitado para regular su conducta frente a determinado objeto, persona o idea.
3. *Malestar*: Cuando no está cerca del motivo de su adicción le provoca ansiedad.
4. *Persistencia*: Sabe que las consecuencias de la relación con la persona o aparato son negativas, pero no puede cortar el vínculo de unión. (Riso, 2013)

Para Riso cuando el apego aparece, entregarse en la relación sentimental más que un acto de cariño desinteresado y generoso, es una forma de rendición guiada para preservar lo bueno que ofrece la relación, así mismo la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la otra persona. (Riso, 2012)

a) Características de los dependientes emocionales.

Las personas con dependencia emocional presentan ciertas maneras de vivir su relación de pareja que las caracterizan y hace más fácil detectarlas en medio de las demás personas, estas son las siguientes:

a) Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa

Consiste en poner a la relación por encima de todo lo existente en su persona, esto es: Así mismos, su trabajo o a sus hijos en muchos casos. Aun cuando se presenten muchas dificultades que dificulte la relación la persona dependiente siempre tratara de comportarse de la misma manera. También el dependiente deja de tener vida propia, es decir, vive la vida del otro, mientras que este lo permita, así mismo existen perdidas de su persona, como las aficiones, las amistades, la familia, etc. Esta prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa llega hasta el punto que un estado de ánimo del dependiente va en función de cómo está con su compañero. (Castello, 2012)

b) Voracidad afectiva: deseo de acceso constante.

El deseo de tener contacto con la otra persona suele ser muy frecuente y excesivo, hasta el punto de que ocasione algún problema en el trabajo o en algún otro ambiente, también presionará a su pareja, a que terminando sus obligaciones este con él. El dependiente busca estar el máximo tiempo disponible con la otra persona, y cuando esto no se consigue se compensa esta situación con otros medios de comunicación con los que también allá contacto.

c) Tendencia en la exclusividad de las relaciones

Existe un cierto deseo de exclusividad en donde no se quiere compartir la pareja con una tercera persona, y hasta cierto punto eso es normal, sin embargo lo que sucede en la dependencia emocional es diferente, ya que además el dependiente, quiere a su pareja para él solo, de una forma patológica.

d) Idealización del compañero

En esta característica, para el dependiente, El otro, se convierte en alguien sobrevalorado, esto puede presentarse desde el principio de la relación por un perfil determinado, en donde lo engrandece en comparación hacia los demás. Por lo que hace que un dependiente emocional no se enamore de alguien al que no admire, no desde el punto de vista racional y objetivo, sino en general, como una sensación que el experimenta de estar con alguien más importante o más elevado y que transmite deseos de estar junto a él.

No obstante, no solo se producirá una sobrevaloración general de la pareja sino que también se podrán distorsionar sus méritos y capacidades.

Al final, uno de los elementos que más influyen en esta idealización es como trata la persona al dependiente emocional. (Castello, 2012)

e) Autoestima

Los dependientes emocionales poseen una autoestima muy pobre, y un auto concepto negativo, el cual no corresponde a la realidad. Estos sujetos durante su vida no han sido queridos ni valorados por sus personas significativas, sin dejar por este motivo de estar vinculados a ellas, por lo que su amor propio se ve afectado y llegan incluso a no quererse.

El auto concepto se ve también afectado por lo que también es pobre, que al igual que la autoestima no corresponde con la realidad objetiva del individuo a causa de su continua minusvaloración. Tienen, en general, una autoimagen de perdedores que minimiza o ignora lo positivo de ellos mismos y de sus vidas.

f) Estado de ánimo y comorbilidad

La razón de unir en un mismo epígrafe estos dos ámbitos es que están enormemente relacionados, ya que el estado anímico y sus fluctuaciones determinan en gran medida las frecuentes comorbilidades que se producen.

Su estado de ánimo medio es triste, con tendencias a sufrir preocupaciones el cual es expresada en gesticulaciones faciales con lógicas indecisiones. Cuando sufren preocupaciones suelen girar en torno a una separación temida (ansiedad de separación) más frecuentes cuando no están inmersos en relaciones estrechas. Dichos estados anímicos están generados por la baja autoestima y las necesidades emocionales crónicamente insatisfechas, sin contar con los efectos de las circunstancias adversas que atraviesan al emparejarse con sujetos narcisistas y explotadores.

Dentro del Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM IV) no aparece la dependencia emocional, como trastorno específico, pero si se puede encontrar el trastorno de la personalidad por dependencia.

Las características mencionadas para este trastorno abarcan una necesidad general y excesiva para que se ocupen de uno, que a su vez genera un comportamiento de sumisión y adhesión así como también temores de

separación. Este patrón comienza a presentarse a principios de la edad adulta y llega a darse en diversos contextos. Los comportamientos dependientes y sumisos tienden a tener como finalidad provocar atenciones y se originan de una percepción de uno mismo como incapaz de funcionar adecuadamente sin ayuda de los demás.

Los sujetos con trastorno de la personalidad por dependencia tienen grandes dificultades para tomar las decisiones cotidianas (p. ej., qué color de camisa escoger para ir a trabajar o si llevar paraguas o no), si no cuentan con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de los demás.

A continuación se enlistan los criterios que presentan este trastorno dentro del DSM IV

- Criterio 1: Estos individuos tienden a ser pasivos y a permitir que los demás (frecuentemente una única persona) tomen las iniciativas y asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida
- Criterio 2: Es típico que los adultos con este trastorno dependan de un progenitor o del cónyuge para decidir dónde deben vivir, qué tipo de trabajo han de tener y de quién tienen que ser amigos. Los adolescentes con este trastorno permitirán que sus padres decidan qué ropa ponerse, con quién tienen que ir, cómo tienen que emplear su tiempo libre y a qué escuela o colegio han de ir. Esta necesidad de que los demás asuman

las responsabilidades va más allá de lo que es apropiado para la edad o para la situación en cuanto a pedir ayuda a los demás (p. ej., las necesidades específicas de los niños, las personas mayores y los minusválidos). Los sujetos con trastorno de la personalidad por dependencia suelen tener dificultades para expresar el desacuerdo con los demás, sobre todo con aquellos de quienes dependen, porque tienen miedo de perder su apoyo o su aprobación

- Criterio 3: Estos sujetos se sienten tan incapaces de funcionar solos, que se mostrarán de acuerdo con cosas que piensan que son erróneas antes de arriesgarse a perder la ayuda de aquellos de quienes esperan que les dirijan. No muestran el enfado que sería apropiado con aquellos cuyo apoyo y protección necesitan por temor a contrariarles. El comportamiento no se debe considerar indicador de trastorno de la personalidad por dependencia si las preocupaciones por las consecuencias de expresar el desacuerdo son realistas (p. ej., temores realistas de venganza por parte de un cónyuge agresivo). A los sujetos con este trastorno les es difícil iniciar proyectos o hacer las cosas con independencia
- Criterio 4: Les falta confianza en sí mismos y creen que necesitan ayuda para empezar y llevar a cabo las tareas. Esperarán a que los demás empiecen a hacer las cosas, porque piensan que, por regla general, lo hacen mejor que ellos. Estas personas están convencidas de que son incapaces de funcionar de forma independiente y se ven a sí mismos como ineptos y necesitados de ayuda constante. Sin embargo, pueden

funcionar adecuadamente si se les da la seguridad de que alguien más les está supervisando y les aprueba. Pueden tener miedo a hacerse o a parecer más competentes, ya que piensan que esto va a dar lugar a que les abandonen.

Los sujetos con trastorno de la personalidad por dependencia pueden ir demasiado lejos llevados por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntarios para tareas desagradables si estos comportamientos les van a proporcionar los cuidados que necesitan

- Criterio 5: Están dispuestos a someterse a lo que los demás quieran, aunque las demandas sean irrazonables. Su necesidad de mantener unos vínculos importantes suele comportar unas relaciones desequilibradas y distorsionadas. Pueden hacer sacrificios extraordinarios o tolerar malos tratos verbales, físicos o sexuales.
- Criterio 6: Suelen estar adheridos a otros para evitar estar solos, aun cuando no estén interesados o involucrados en lo que está sucediendo. Por lo que cuando termina una relación importante, los individuos con trastorno de la personalidad por dependencia buscan urgentemente otra relación que les proporcione el cuidado y el apoyo que necesitan

- Criterio7: Su creencia de que son incapaces de funcionar en ausencia de una relación estrecha con alguien motiva el que estos sujetos acaben, rápida e indiscriminadamente, ligados a otra persona.
- Criterio 8: Se ven a sí mismos tan dependientes del consejo y la ayuda de otra persona importante, que les preocupa ser abandonados por dicha persona aunque no haya fundamento alguno que justifique esos temores. Para ser considerados indicadores de este criterio, los temores deben de ser excesivos y no realistas.

Una de las características propuestas por Riso, es el desgaste energético, por un lado, el sujeto apegado hace uso de sus recursos de una forma impresionante con tal de retener su fuente de gratificación. Así mismo nos presenta dos tipos de dependientes:

- *Los activos – dependiente:* Que tienen la característica de convertirse en personas celosas e hipervigilantes, tienden a tener ataques de ira, pueden llegar a desarrollar patrones de comportamiento obsesivos, agredir físicamente o llamar la atención de manera inadecuada, incluso con atentados contra su propia vida.
- *Los pasivos – dependientes:* Tienden a ser sumisos, dóciles y extremadamente obedientes todo esto con el fin de lograr ser agradables y evitar el abandono, existe una gama de estrategias retentivas, que van de acuerdo con el grado de desesperación y fantasía del apego, lo que hace que pueda ser diverso, inesperado y especialmente peligroso

Para Riso el apego, enferma y castra a la persona lo incapacita para tomar decisiones eliminando sus propios criterios, además de generar depresión y estrés y desgasta a la persona acabando con todo residuo de humanidad disponible. (Riso, 2012)

3.3 Fundamentos teóricos de la importancia en la Toma de decisiones.

No siempre se pueden tener razonamientos deductivos, en ocasiones es necesario ir más allá de la información dada en las premisas. Podemos encontrar dentro de los razonamientos no deductivos el razonamiento probabilístico, el razonamiento por analogía y el razonamiento práctico, dentro de este último se encuentra la toma de decisiones.

“Tomar decisiones es elegir entre varias alternativas de acción sabiendo que las consecuencias de nuestra decisión son inciertas”. (Alonso, Alonso y Balmori, 2002)

En ocasiones no todas las decisiones dependen de juicios de probabilidades y lo más certero es escoger la opción más razonable (que también podría ser no hacer nada), considerar los beneficios o consecuencias que obtendremos a corto o largo plazo. Toda elección a tomar genera algunos riesgos.

En el proceso de toma de decisiones lo primero que se debe hacer es no actuar sin reflexionar, seguido a esto es pensar en todas las alternativas que están al alcance de nosotros, tercero, prever las consecuencias que pueden generar nuestras acciones.

Daniel Wheeler e Irving Janis (2002) recomiendan los siguientes pasos, para la toma de decisiones certeras:

- Acepta el reto: cuando la situación u oportunidad son (auténticos), hacerle frente, no ignorando ni racionalizando, sino haciendo frente responsablemente.
- Busca alternativas: Elaborar metas y el modo de llegar a ellas, analizando los riesgos y ventajas de cada una de ellas.
- Formula un compromiso: seleccionar la solución que rinda más frutos o ganancias, y que genere a su vez menor riesgo.
- Mantén tu decisión. Es importante mantener el sentido de responsabilidad de las consecuencias y nuevos problemas que se puedan generar, como a su vez prevenir y aceptar las dificultades que se puedan presentar en el camino.

También existen ciertos aspectos que se deben evitar en la toma de decisiones, tales como el apresurarse a tomar una decisión o hacerlo bajo condiciones de estrés, no tomar en cuenta las consecuencias de nuestros actos, posponer continuamente la selección de una decisión o evadiéndola, trasladar la

responsabilidad de la elección a otra persona, minimizar el problema a un solo aspecto y no tener la suficiente información sobre el aspecto del cual se debe decidir. (Alonso, Alonso y Balmori, 2002)

Hastie, (2001) plantea una serie de definiciones que sirven perfectamente para aclarar el proceso de toma de decisiones, que es una parte de la resolución de problemas:

- Decisiones. Son el resultado de situaciones y conductas que suelen tener tres componentes esenciales: acciones alternativas, consecuencias y sucesos inciertos.
- Resultado. Son las situaciones descriptibles que posiblemente ocurrirían si se llevan al acto las posibilidades que se dieron del proceso de tomas de decisiones. Como todas las situaciones son dinámicas, el resultado puede variar.
- Consecuencias. Son las reacciones de evaluación que surgen, y pueden ser medidas en diferentes términos como: bueno o malo, ganancias o pérdidas, asociadas con cada resultado.
- Incertidumbre. Este punto se refiere a los juicios valorativos de quien toma la decisión y lo que pueda ocurrir con ello y que van medidas por probabilidad, confianza y posibilidad.
- Preferencias. Son conductas expresivas de elegir, o intenciones de elegir, un curso de acción sobre otros.

- Juicio. Componente del proceso de decisión que hace referencia a valorar, estimar, inferir que sucesos ocurrirán y cuáles serán las reacciones evaluativas del que toma la decisión en los resultados que obtenga.

Según lo antes mencionado el proceso de toma de decisiones es encontrar una conducta adecuada para una situación en la que hay una serie de sucesos inciertos. La elección a tomar se puede dar durante el proceso, después de la evaluación de los elementos que interfieren y son de importancia así como también deben ser tomados en cuenta los aspectos que carecen de ello. Es necesario después de tener bien delimitada la situación, elaborar las acciones posibles así como imaginar los resultados que se pueda obtener, de esta manera es posible tener una idea de las consecuencias que tendría cada una de las posibles respuestas. Así de esta forma se elige la acción más idónea

De acuerdo con las consecuencias se asocia a la situación la conducta más idónea eligiéndola como curso de acción.

3.4 Fundamentos teóricos del Enfoque Gestalt.

Gestalt, es una palabra de origen alemán, la cual tiene como significado “forma”, esto se refiere a la configuración de cuerpos y de objetos, en su aspecto exterior perceptible y su estructura. La Gestalt es la composición o dicho de otra

manera, es una forma específica en que se clasifican todas las partes individuales que constituyen una figura. Dentro de la psicología de la Gestalt podemos encontrar varias premisas, teniendo como básica la siguiente: “la naturaleza humana se organiza en formas y totalidades y es vivenciada por el individuo en estos términos y puede ser comprendida únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone”. (Perls, 1976)

La premisa siguiente es la que nos dice que tanto la vida como el comportamiento son regidos por un proceso denominado homeostasis, que conlleva a la adaptación. Podemos entender por proceso homeostático, aquel por el cual un organismo se puede mantener en equilibrio, dependiendo también de las condiciones del medio donde este. Por lo tanto, es un proceso por el cual organismo satisface sus necesidades. Ya que las necesidades son muchas, y cada una de ellas requiere equilibrio, este proceso se lleva a cabo durante todo el tiempo. La vida en todos los aspectos mantiene un continuo juego de equilibrio y desequilibrio en el organismo. Cuando el proceso homeostático llega a fallar, o tiene algún desequilibrio durante un periodo largo de tiempo y es incapaz de poder satisfacer las necesidades, se dice que está enfermo.

El organismo presenta diferentes necesidades como de contacto, psicológicas o fisiológicas, estas se pueden experimentar cada vez que hay un desequilibrio psicológico, y cuando este se ve perturbado afecta también a los

otros equilibrios. En términos muy generales de esta psicología se puede entender que cuando existe una necesidad que domina sobre las demás esta pasa a ocupar el primer plano en el organismo, y por ellos las demás restan importancia solo por un tiempo, y son llevadas al fondo.

Un sujeto para completar o crear la Gestalt, o bien pasar a otro asunto, debe satisfacer sus necesidades, así como también debe ser capaz de sentir lo que necesita o le hace falta y poder manejarlo para sí mismo y su ambiente, ya que se puede decir que las necesidades puramente fisiológicas, pueden llegar a ser satisfechas por medio de la interacción del organismo y el ambiente. (Perls, 1976)

“Dentro de la terapia Gestalt se pueden encontrar tres principios básicos, que son:

1. Valoración de la actualidad: lo temporal, lo espacial, y lo material.
2. Valoración de la conciencia y aceptación de la experiencia, trascendiendo los discursos intelectuales y las interpretaciones.
3. Valoración de la responsabilidad o integridad”. (Feixas, Miro, 1993)

El hombre es un organismo unificado, por lo cual podemos observar en el que puede actuar en dos niveles diferentes, uno en el nivel del pensar y dos en el

nivel del actuar. En los comienzos del desarrollo de la psicología y partiendo del punto de observación que el hombre no es puramente racional, la mente, que en un principio se había considerado como fuente única de razón, se convierte en una estructura que puede llegar a ser capaz de ejercer su voluntad, no únicamente sobre el cuerpo, sino también sobre sí misma. Es por esto que la mente puede llegar a reprimir ciertos pensamientos y recuerdos que no considere gratos.

Retomando lo que corresponde al área del pensar, es en esto donde surge la mayor confusión. Lo que es el pensar incluye diferentes actividades, como soñar, imaginar, anticipar, utilizar a tope la capacidad de manejar símbolos. A esto se le nombrara fantasía, que es la actividad que el ser humano realiza por medio del uso de símbolos, reproduce la realidad pero a una escala disminuida. Como actividad que implica el uso de símbolos, deriva de la realidad, ya que los símbolos mismos son inicialmente derivados de la realidad.

Los símbolos comienzan como rótulos para los objetos y los procesos; proliferan y crecen hasta llegar a ser rótulos de rótulos y rótulos de rótulos de rótulos. Dentro de la fantasía puede suceder que se pierda de su origen, de la realidad de la cual originalmente proviene. Aunque siempre está relacionada de algún modo a la realidad que tiene un significado para la persona cuya actividad fantasiosa se introduce. Los problemas los pensamos dentro de la fantasía, para poder resolverlos dentro de la realidad, cuando logramos reconocer a los

pensamientos y acciones que tiene un mismo origen, podemos entenderlos y así llevarlos de un nivel a otro. (Perls, 1976)

El Aquí y ahora. El objetivo principal dentro de la terapia es el de lograr que el paciente adquiera los medios por los cuales podrá darle solución a sus problemas actuales, y que puedan surgir en un futuro. Si se llega a obtener que el paciente llegue al darse cuenta de forma plena de sí mismo así como de sus acciones en la fantasía, en el nivel físico y verbal, esto hará que pueda ver cómo es que él produce sus propias dificultades en el momento y podrá ayudarse a sí mismo a resolverlas en el aquí y el ahora. (Perls, 1976)

“Hit et nunc”, vieja expresión latina que significa “aquí y ahora”. En Gestalt adquiere un sentido más importante, puesto que nada existe fuera del aquí y el ahora, solo se toma la existencia del presente, lo que sucede en el instante, que se genera ahora.

Lo que complementa de forma perfecta el ahora, es el aquí. Lo que me pasa, donde me encuentro justamente en este preciso momento. Hay formas para evitar el aquí, un ejemplo es cuando trato de hablar de otros o de lo que ocurre alrededor para desviar la atención.

Cabe aclarar que el vivir el aquí y el ahora, no descarta la acción de recordar hechos pasados, o bien hacer proyectos o referencias a futuro. Esta psicología nos hace entrar en la conciencia de lo que también me sucede a mí, incluso cuando evito el vivir el aquí y el ahora. (Pierret, 1990)

Al estar aquí y ahora se tiene como objetivo principal dentro de la terapia Gestalt, ya que lo que se experimenta en el momento en cuanto a pasado o futuro, es lo real. “Sólo la tensión que siento en mi estómago en este momento es real; sólo el miedo que experimento con respecto a una futura entrevista de trabajo es real; sólo la forma en que me estoy relacionando con el terapeuta o el paciente en este momento es real”. En Gestalt se trabaja específicamente con lo real, lo tangible, lo que es obvio, lo perceptible, y en el aquí y ahora es cuando uno elige hacer un cambio con respecto al actuar, pensar o sentir. Además, el estar aquí y ahora es un objetivo mediato en la terapia Gestalt: en la medida en que, como paciente, me encuentro constantemente en el presente, aprendo una nueva forma de “estar en el mundo”.

El centrarse en el presente, permite vivencia en lugar de manipular la situación, así uno puede “estar abierto a la experiencia y aceptarla en lugar de detenerme y ponerme a la defensiva ante las posibilidades que se me presentan”. También cuando uno se llega a rendir ante el presente, es aceptar que en este momento las cosas, sólo pueden ser así. El aceptar la experiencia vivida en el

presente, nos hace dejar emitir juicios, reconocer que todo está bien, y que no hay bueno ni malo, que las cosas simplemente pueden ser.

Cuando me rindo ante el presente, acepto que “las cosas, en este momento, son de la única manera que pueden ser”. Cuando acepto mi experiencia presente no necesito emitir juicios, y dejo de hacerlo: todo está bien, nada es bueno ni malo, simplemente es. “Si, en mi papel de terapeuta, dejo que las cosas sucedan, que sean, si estoy disponible, no me entrometo, no empujo el río, porque fluye por sí mismo, simplemente espero a que el paciente produzca alguna conducta que yo pueda aprovechar para el trabajo terapéutico, sin presionar, en contacto con él”. (Naranjo, 1990)

Técnicas de la terapia Gestáltica: Las técnicas de la terapia gestáltica son diversas y abarcan un amplio ámbito, pues hacen referencia tanto a conductas verbales como no verbales, introspectivas e interpersonales, dirigidas hacia adentro y hacia afuera, simbólicas y no simbólicas.

La particularidad de las técnicas en terapia gestáltica, no surge en componentes técnicos o actitudes, se da en un nivel intermedio de estos, donde el material adquiere una nueva forma y se genera una visión a partir posibilidades disponibles. Decir que la terapia gestáltica tiene por objetivo el despertar de la

conciencia, del sentido de la actualidad y de la responsabilidad es equivalente a decir que su objetivo es la capacidad de vivenciar. (Naranjo, 1990)

Técnicas supresoras: Para poseer la experiencia hay que estar en el presente, debemos ubicarnos en el aquí y el ahora. No podemos vivenciar la experiencia, que es pasado o que tenemos ausente. La realidad siempre es ahora. Incluso cuando recordamos, nuestra realidad es nuestra acción presente de recordar, nuestro deseo de recordar, nuestras reacciones, aquí y ahora, nuestros recuerdos.

“La supresión de las evitaciones generalmente conduce a una experiencia en particular a la cual los gestaltistas le asignan especial importancia “la experiencias de la nada”. La -nada- constituye un limbo donde se han abandonado los juegos de superficie de la personalidad y el auto percatarse aún no ha tomado su lugar”.

Según Naranjo (1990) Perls la experiencia de la nada deriva de la observación de que ella constituye un puente entre las capas fóbicas y explosivas de la personalidad.

El acto sorpresivo de la terapia gestáltica involucra, al mismo tiempo, principios generales y lo que puede ser considerado como prescripciones individuales: peticiones que se aplican a todos los pacientes en particular de que deje de sumirse en un juego particular que constituye su fundamental mecanismo de evitación. (Naranjo, 1990)

Técnicas Expresivas: El exagerar la expresión de un impulso es un enfoque también efectivo que el darse cuenta incrementado. Cuando el paciente logra lo que hasta aquí estaba inexpresado, no solo se va a estar revelando a otro sino que así mismo. La autoexpresión no solo ayuda a auto percatarse, sino a tomar conciencia como parte de la psicoterapia. Cuando uno logra expresarse, dicho de otra forma traducir sus sentimientos y la comprensión de ello en acciones, es un medio de realizarse, una expresión literal sería hacerse real. (Naranjo, 1990)

Técnicas de integración: De manera general estas técnicas, toda técnica expresiva es una técnica de integración, porque expresar permite percatarse y darse cuenta de un pensamiento, imagen o sentimiento que se encontraba disociado y por ende ineficaz.

Sin embargo, en Gestalt hay una forma aún más particular con la cual se logra promover una integración de la personalidad. Aquí es donde el terapeuta se

percata por medio de la observación, y recurre a utilizar o sugerir algún recurso , para una situación específica, como por ejemplo sugerir un rol que represente el paciente, el cual constituirá un conflicto dentro del paciente; pero a su vez esto estimula la integración de las voces internas en conflicto. (Naranjo, 1990).

El darse cuenta puede parecer una idea fácil o simple, pero como un fundamento de la Gestalt, es complejo y multifacético. Podemos entender con el siguiente ejemplo el poder que tiene el darse cuenta, es como un volcán rugiendo debajo de una montaña. A medida que se va generando la presión y la lava caliente empieza a subir a través de las fisuras, ríos de lava surgen al exterior, produciendo humo y cambiando la temperatura del aire, agua y tierra a su alrededor. Como volcanes en erupción, los pacientes que empiezan a darse cuenta y aprenden nueva información acerca de sí mismos, se experimentan en forma diferente y empiezan a comprender en una forma clara y profunda lo que está sucediendo en el momento. A diferencia de un volcán, el darse cuenta transforma el escenario al crear nueva percepciones del medio, de forma que el paciente es capaz de ver las mismas montañas, valles y arboles pero de una manera nueva y diferente. Pero, como el volcán la lava puede estar caliente y quemar, crear dolor, incomodidad e infelicidad. El darse cuenta no sólo trae alegría, también trae sufrimiento. (Shub 2004)

“Si uno trata de darse cuenta de lo que está transcurriendo, pronto verá que abandona la base segura del ahora y se torna fóbico. Uno comienza a escaparse al pasado asociando libremente, o se arranca al futuro fantaseando toda suerte de cosas horribles que me van a ocurrir si me quedo con lo que está aconteciendo. O bien hacemos cualquier cosa, con tal de no darnos cuenta de lo que está ocurriendo”. (Perls, 1976)

Se pueden distinguir tres tipos de darse cuenta o zonas del darse cuenta:

- 1) El darse cuenta del mundo exterior. Este se refiere al contacto sensorial en el momento actual y con los acontecimientos en el presente: lo que en este momento veo, palpo, toco, disgusto o huelo.
- 2) El darse cuenta del mundo interior. Esto es, contacto sensorial actual con eventos internos en el presente: lo que ahora siento desde debajo de mi piel, escozor, tensiones musculares y movimientos, manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, sensaciones de molestia, agrado, etc.

Estos dos tipos de darse cuenta engloban todo lo que puedo saber acerca de la realidad presente como yo lo vivencio. Este es el terreno sólido de mi experiencia; estos son los datos de mi existencia aquí, en el momento que ocurren.

El tercer tipo de darse cuenta es bastante diferente. Es el darse cuenta de imágenes, de cosas y de hechos que no existen en la realidad actual presente.

- 3) El darse cuenta de la fantasía. Esto incluye toda actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente: todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro, etc.

Tanto nuestra idea del futuro como nuestra concepción del pasado se basan en nuestra comprensión del presente. El pasado y el futuro son nuestras conjeturas acerca de lo que precedió al momento presente y lo que presagiamos que seguirá. (O. Stevens, 1976)

“La toma de conciencia también difiere de la introspección en el sentido de que en la primera el self se experimenta como una totalidad, y se da una concentración espontánea en lo que le interesa al sujeto... en la introspección, por el contrario, el self aparece dividido: una parte observa y otra se convierte en objeto”. (Feixas y Miró, 1993)

Cuando no es posible lograr una toma de conciencia ni una integración, se llega al desequilibrio psicológico: el self obstruye y bloquea la toma de conciencia. Los bloqueos anteriores pueden adquirir las siguientes formas:

- Proyección: El sujeto adjudica a otros las características que le disgustan de sí mismo.

- Retroflexión: Proceso por el cual el individuo se hace a sí mismo, lo que le agradaría hacer a los demás. Aquí se niega, contiene o equilibra la tensión impulsiva.
- Desensibilización: -Análogo sensorial de la retroflexión motriz
- Introyección: El sujeto adopta la forma de ser de otros organismos, que le son significativos sin asimilarlos o integrarlos con el self. (Feixas y Miró, 1993)

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.

Nombre: La identificación y manejo consciente de los rasgos de la dependencia emocional dentro del noviazgo, para mujeres de entre 20 y 24 años en la toma de decisiones.

Objetivo: Lograr concientizar a las participantes sobre las relaciones de dependencia emocional, mediante diferentes técnicas de terapia gestáltica y a partir de esto lograr una toma de decisiones.

Justificación: Al hablar de una relación de pareja, siempre existirán diferentes puntos de vista acerca del como sobre llevar la misma, que se debe de dar mucho, que se debe de dar poco, y es muy difícil llegar a entender hasta qué punto es sano dar y recibir, y si se llega a entender es aún más difícil llevarlo a cabo. El paso hacia una relación de dependencia es relativamente corto, ya que a partir del momento en el cual se empiezan a cruzar los límites en una sana relación, todo se empieza a dirigir hacia una dependencia por alguna de las partes. A partir de esto, es necesario contar con la preparación necesaria para saber detectar el momento en el cual la relación de pareja está tomando una dirección no sana para alguna

de las partes y que a partir de esto, se tome una decisión consiente sobre si continuar con la misma o simplemente alejarse para evitar un daño mayor. Este curso taller está diseñado como una herramienta en la cual las participantes se verán expuestas a diferentes herramientas psicológicas mismas que les servirán para detectar las relaciones estado o riesgo de dependencia y a partir de esto se tome de manera consiente una sana decisión.

Público: Mujeres de entre 20 y 24 años de edad.

Duración: 20 hrs.

Modalidad: Curso Taller

Área: Clínica.

La psicología clínica es un área que se encuentra en una transformación constante, la cual necesita estarse actualizando y renovando continuamente. Conforma un amplio campo de diversas teorías y procederes, donde estos se mezclan unos con otros, pudiendo llegar a caer en situaciones contradictorias en la práctica.

La base del psicólogo clínico es la salud mental, centrándose principalmente en su promoción, así como trabajando en la intervención y rehabilitación de las personas que padecen algún trastorno mental o físico.

Esta variante de la psicología se genera a partir de la tradición de ciertas profesiones, las cuales se dedicaban a ayudar y entender la anormalidad o patología, el termino tiene origen en la etimología griega *klinos*, el cual significa cama, lo que quiere decir el sentido clínico es: se inclina sobre el que yace en la cama”. Esta orientación va dirigida principalmente a quien padece algún problema y trastorno, centrándose en un caso particular, aunque en algunas ocasiones los psicólogos clínicos sobrepasan este campo, ya que pueden manejar también eventos diarios, cotidianos o extraordinarios, que estén afectando el bienestar y desarrollo de las personas. Para el público en general el psicólogo clínico es aquel que ayuda y con-ayuda a personas que se encuentran un estado de desequilibrio, como consecuencia de una perdida, problemas de la vida y la pareja. (Sánchez, 2008).

Dentro del campo clínico, el profesional busca visualizar al individuo dentro de todos sus campos de desarrollo, e integrarlos como uno solo, para así descubrir el origen de sus problemas. Conforme ha pasado el tiempo cada vez, se les exige más a los psicólogos clínicos el poder interactuar con otros

profesionales, con respeto y equidad mutua, es por lo anterior que deben tener una formación multidisciplinaria, así como estar dispuestos a colaborar en equipo.

La psicología clínica tuvo sus comienzos como una ciencia interesada en el estudio de la conducta desviada, abarcando de este modo una amplia gama de fenómenos en el aspecto mental.

Dentro de la historia de la psicología clínica podemos decir que deriva de una combinación de diferentes áreas como la fenomenología, la psiquiatría, la psicometría, la modificación conductual y el método experimental, todos ellos se fueron incorporando en un solo campo disciplinar, para atender a personas que padecen algún sufrimiento de forma primaria o secundaria, o bien por el sufrimiento a consecuencia de otras enfermedades o condiciones.

De manera profesional la psicología clínica, surge formalmente en 1896, cuando Lightner Witmer dio el término, para connotar su trabajo y esfuerzos realizados con personas que padecían discapacidad intelectual. Witmer veía a la psicología como una disciplina fuertemente ligada a la investigación científica, que es sometida a la prueba de utilidad y la eficiencia en su práctica. (Sánchez, 2008).

4.2 Desarrollo de la propuesta



La identificación y manejo consciente de los rasgos de la dependencia emocional dentro del noviazgo, para mujeres de entre 20 y 24 años en la toma de decisiones.

Índice temático

Tema I. Autoconocimiento

Tema II. Autoestima

Tema III. El amor

Tema IV. El darse cuenta

Tema V. Toma de decisiones

Tema: 1. “ Autoconocimiento “	Duración: 4 horas.
Objetivo: Lograr crear en las participantes la capacidad de reconocer sus sentimientos y emociones en el momento que aparecen, para obtener una mejor conciencia de sí mismos.	
Inicio: Dinámica de presentación: Nombre: Conozcámonos Objetivo: Lograr un mayor acercamiento entre los miembros del grupo y permitir que cada uno de los participantes se dé a conocer con los demás Instrucción: Cada uno elegirá al compañero que menos conozca y ambos dialogarán: ¿Cómo se llama? ¿Qué le gusta hacer? ¿Por qué es miembro de este grupo? ¿Se sienten bien estando en el grupo? (Durante 10 minutos) Cada dúo elegirá a otro dúo y dialogarán sobre las mismas preguntas; después cada cuarteto busca otro cuarteto y dialogan. Se elige a uno que presente a sus compañeros. Puede ampliarse la presentación.	
Contenido temático ¿Qué es el autoconocimiento? Autoconocimiento personal; El autoconocimiento personal, es básicamente conocerte a ti mismo como persona (un poco obvio, lo sé, pero siempre es bueno aclarar). Autoconocimiento emocional; Por otra parte, tenemos tu lado emocional. Todos los seres humanos somos emocionales. Es imposible para nosotros liberarnos de ese aspecto sentimental de nosotros mismos ¿Qué sucede cuando te conoces a ti mismo?	
Dinámica reforzadora: Nombre: Espejo Enfoque: Gestalt Autor: Jhon O. Stevens Duración: 35 min Objetivo: Distinguir las diferencias entre la imagen real y la imagen desde la fantasía. Instrucciones: Se les pide a los participantes que adopten una posición cómoda y se pide que cierren los ojos, posterior a esto se apagan las luces de la habitación, seguido a esto se solicita que se imaginen en un cuarto muy oscuro. Conforme el cuarto se va a ir iluminando, podrá ir viendo una imagen propia en un espejo. La imagen puede ser diferente a su imagen habitual. Cuando esté en condiciones de verla claramente, se lanzan las siguientes preguntas: ¿Cómo es esa imagen? ¿Qué es lo que más nota acerca de esa imagen? ¿Cómo es su expresión facial? Etc. Después se comienza a hablar en silencio a esa imagen, imaginándose que es lo que pudiera responderle esa imagen, se ira intercambiando el rol con la imagen del espejo, para mantener un dialogo, para que el grupo pueda experimentar la experiencia.	
Receso	
Continuación del taller. Dinámica de integración: Tiempo: 25 minutos. Nombre: Temores y esperanzas Objetivo: Hacer consciente a cada integrante sobre sus temores y esperanzas más profundas. Instrucción: En una hoja de papel cada persona libremente escribe sus inquietudes, temores y esperanzas acerca de una situación que debe afrontar en su vida o en el grupo. Luego el conductor de la dinámica solicita que cada persona le informe los 2 temores y esperanzas más importantes para anotarlas en el tablero. Luego de anotadas las respuestas, en conjunto se toman en consideración las dos de mayor frecuencia, para discutir sobre ellas.	
Continuación del contenido temático: 1. Ventajas de conocerse a sí mismo; Puedes tomar mejores decisiones que te hagan más feliz y menos esclavo de la sociedad.	

2. Aumentas tu nivel de conciencia y te das cuenta de aspectos de tu vida susceptibles a mejorar.
3. Detectas tus fortalezas y cualidades, con lo cual mejora tu autoimagen y aumenta tu autoestima.
4. Adquieres un mayor autocontrol, tanto personal como emocional.

Aprovechando el autoconocimiento en tu vida; El autoconocimiento debe llevarte al autocontrol, y el autocontrol debe ser lo suficientemente positivo como para que estés satisfecho con tu capacidad para lograr tus propósitos.

Dinámica reforzadora:

Nombre: La búsqueda **Enfoque:** Gestalt **Autor:** Jon O. Stevens **Duración:** 35 min

Objetivo: Lograr que los participantes identifiquen cuál es su necesidad principal en el momento actual de su vida.

Instrucciones: Se les pide a los integrantes que imaginen que están buscando algo que es muy importante en su vida, puede tener o no una idea de aquello que busca, eso que busca es algo que necesita y que su vida se encuentra incompleta sin ello. ¿Dónde se encuentra al comenzar la búsqueda? ¿Hacia dónde va? ¿Cómo busca? ¿Qué sucede? ¿Qué obstáculos hay en su camino?... para que así vayan tomando conciencia como recibe esos obstáculos y como les encara, se sugiere que continúe y que se tome conciencia de como enfrenta los obstáculos, al final se le dice al grupo que si bien no se logró identificar el objeto de búsqueda es necesario prestar atención en cómo es que se afrontó el camino de esa búsqueda.

Cierre:

Nombre: Estirando (Segmento ocular) **Tiempo:** 15 minutos

Objetivo: Tomar conciencia de las tensiones que hay en el cuerpo y conocer los propios límites.

Instrucciones: Se le pide a los participantes alzar los hombros hasta sentir una tensión en el cuello y flexionar un poco las rodillas (mantener esta posición cinco segundos), repitiendo, persistir, resistir y soltar; al decir soltar se relajan los hombros y se regresa a la postura (repetir trece veces)

Tema: 2. “ Autoestima “	Duración: 4 horas.
Objetivo: realizar una valoración sana en los participantes en base a las sensaciones y experiencias personales y de pareja que han incorporado a lo largo de su vida	
Inicio: Dinámica de presentación: Nombre: Partes del cuerpo Objetivo: Romper el miedo al contacto físico con personas desconocidas. Instrucción: El animador invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo. Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, qué hace, qué le gusta y qué no le gusta. Inmediatamente el animador da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona en frente. El animador pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.	
Contenido temático Autoestima es...el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor. Como se forma el autoestima Baja autoestima Pensamientos de una persona con baja autoestima	
Dinámica reforzadora: Nombre: Perro de arriba/ perro de abajo Enfoque: Gestalt Autor: John O. Stevens Duración: 25-30 minutos. Objetivo: Hacer conciencia en los participantes de sus propias autocríticas Instrucciones: Pedir a los participantes sentarse cómodamente y cerrar los ojos, pidiéndoles que se imaginen sentados frente a ellos mismos, cerrando los ojos y visualizándose, seguido a esto elaborar un dialogo entre esas dos figuras. Posteriormente criticar en silencio la imagen de sí mismos, diciéndose lo positivo y lo negativo.	
Receso	
Continuación del taller. Dinámica de integración: Tiempo: 30 minutos Nombre: Por cualidades Objetivo: resaltar las cualidades de cada uno de los participantes Instrucciones: En una papeleta cada uno escribe el nombre de una de las personas del grupo (lo ha sacado a la suerte). Al lado del nombre escribe una cualidad bien característica de la persona. Se colocan en la pared estas papeletas y por turno van pasando de modo que cada persona debe añadir alguna cualidad a la escrita en cada uno, o si le encuentra la misma, subrayarla.	
Continuación del contenido temático: Formas de mejorar la autoestima <ul style="list-style-type: none"> - Convierte lo negativo en positivo - No generalizar - Centrarnos en lo positivo - Hacer conciencia de logros y éxitos - No compararse - Confiar en nosotros mismos 	

- Aceptarnos a nosotros mismos
 - Esforzarnos para mejorar
- Que no es la autoestima

Dinámica reforzadora:

Nombre: Yo soy-yo represento ser **Enfoque:** Gestalt **Autor:**Jhon O. Stevens

Duración:45 min

Objetivo:

Instrucciones: los participantes se formaran en binas, mirándose a los ojos y el de la estatura más baja se describirá por un periodo de 3 minutos empezando con la frase “yo soy”, posteriormente se cambiara el rol, al finalizar el de más baja estatura volverá a repetir todas sus características pero esta vez empezando con la frase “yo represento ser”, meditando en cada frase ¿hasta qué punto esa es realmente una descripción de lo que usted representa antes de lo que usted es?

Cierre:

Nombre: Mirada retrospectiva **Tiempo:** 20 minutos.

Objetivo: lograr que los participantes expresen sus defectos y virtudes

Instrucciones:

1er. Momento El capacitador presentará a los participantes las siguientes interrogantes, ara ser respondidos individualmente: ¿Me gusto? ¿No me Gusto? ¿Qué Aprendí? ¿Qué otras cosas me gustaría aprender? ¿Cómo la pasé? ¿Cómo me sentí? Otras preguntas...

2do. Momento Se formaran grupos de 4 a 6 integrantes. A nivel grupal, cada participante comentara las respuestas y, entre todos producirán un afiche que dé cuenta de los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida. 3er. Momento Cada grupo expondrá su producción y el capacitador dará su opinión respecto de la experiencia.

Tema 3.- “ El amor “	Duración: 4 horas.
Objetivo: Lograr crear en las participantes la capacidad de reconocer sus sentimientos y emociones en el momento que aparecen, para obtener una mejor conciencia de sí mismos.	
Inicio: Dinámica de presentación: Nombre: Que busco en una pareja Objetivo: Sentar las bases acerca de cuáles son los parámetros de las participantes al momento de elegir una pareja. Instrucciones: Se le proporcionara a los participantes una hoja de papel y un lápiz, a continuación, se le pedirá que redacten en esa hoja todas las características que tendrá que tener su pareja ideal, al finalizar, se propone una retroalimentación con las mismas, haciendo inca pie en ciertas características que pudieran haber dejado pasar por alto.	
Contenido temático Amor y enamoramiento Etapas del amor Eros philia y ágape	
Dinámica reforzadora: Nombre: Secretos Enfoque: Gestalt Autor: John O. Stevens Duración: 35 minutos. Objetivo: Realizar una introspección de la información personal de cada integrante. Instrucciones: Se le pide a los participantes cerrar los ojos y piense en los 3 secretos que menos le gustaría que supiera su pareja de él, que piense en las cosas que mayor daño le harían a su relación con él, tomando conciencia del por qué elegía esos secretos, posteriormente ábralos ojos y cuente al grupo sus secretos a detalle empezando con la frase “si les cuento mis secreto ustedes” y completando la frase con alguna expectativa que tenga.	
Receso	
Continuación del taller. Dinámica de integración: Tiempo: 25 minutos Nombre: Medio limón, media naranja Objetivo: concientizar a los participantes acerca de la idea errónea de encontrar a su otra mitad, para terminar con la mentalidad de seres incompletos Instrucciones: sedara a los participantes un limos y se les pedirá que la corten en 2 y posteriormente metan en una bolsa una mitad junto con las de los demás, posteriormente se pedirá a cada participante que pase al frente a buscar la otra parte del limón que les falta	
Continuación del contenido temático: Amor dialectico Amor real Amor toxico ¿Qué no es el amor?	
Dinámica reforzadora: Nombre: Hablando con la espalda de mi pareja Enfoque: Gestalt Autor: Jhon O. Stevens Duración: 35 min Objetivo: Instrucciones: Los participantes se reunirán con alguien más o menos de la misma altura y se sentaran espalda con espalda, cerrando los ojos, empiece a interactuar con la espalda de su pareja, comenzando a moverse un poco haciendo conciencia de lo que percibe de esta; posteriormente y en silencio pide que se despidan de la espalda de su	

compañero y ya apartados hagan conciencia de lo que se siente en ese momento estando en soledad nuevamente.

Cierre:

Nombre: Espacio catártico

Tiempo: 25 min

Objetivo: Permitir que cada miembro del grupo exprese sus vivencias en relaciones sentimentales grupalmente.

Instrucciones: a) El coordinador coloca las sillas una al lado de la otra. Y le plantea al grupo que cada uno debe sentarse sucesivamente en cada silla y expresar sus vivencias. En la primera silla se expresa "Cómo llegue", en la del medio se refiere a: "Cómo me sentí durante la sesiones" y la tercera silla es: "Cómo me voy". Si no se poseen sillas o no hay suficientes pueden sustituirse por tres círculos en el suelo, con el mismo significado. Puede aplicarse cualquiera otra variante, en función de las posibilidades. b) Cada uno va pasando por el espacio catártico y expresando sus vivencias.

Tema: 4.- “Darse cuenta “	Duración: 4 horas
Objetivo: Explorar, expandir y profundizar en los participantes su capacidad del darse cuenta (awareness) de los conflictos actuales mediante el uso de diversas técnicas gestálticas.	
Inicio: Dinámica de presentación: Nombre: La noticia Tiempo: 30 min Objetivo: Lograr que cada participante comparta con el grupo acontecimientos importantes de su vida, para conocer un poco más acerca de ellos mismos. Instrucción: Al comenzar se le indicara al grupo: “A diario recibimos noticias, buenas o malas. Algunas de ellas han sido motivo de alegría, por eso las recordamos con mayor nitidez. Hoy vamos a recordar esas buenas noticias”. Seguido a esto se explica la forma de realizar el ejercicio, a cada participante se le entregara una hoja donde deben escribir las tres noticias más importantes de su vida (15 min). En plenario las personas comentan sus noticias: en primer lugar lo hace el coordinador del grupo, lo sigue la persona que este a su derecha y así sucesivamente hasta terminar. En cada ocasión, los demás pueden aportar opiniones y hacer preguntas.	
Contenido temático ¿En qué consiste el darse cuenta? Es una forma de autoconocimiento, es saber que sentimos, que percibimos, discriminar entre pensamientos, sensaciones, emociones. Darse cuenta es identificar que nos gusta y nos desagrada, es tener más conciencia de sí mismo, de nuestra forma de hacer las cosas, de nuestras habilidades, de atender lo que está pasando contantemente en nosotros. Es increíble cuanto uno puede llegar a comprender de su existencia con el solo hecho de prestar mayor atención a ella y darse cuenta profundamente de sus propias vivencias. Lo que los sabios han proclamado durante siglos, es realmente cierto: el mundo está aquí mismo; para recibirlo lo único que tenemos que hacer es vaciar nuestras mentes y abrirnos. Si uno trata de darse cuenta de lo que está transcurriendo, pronto verán que abandona la base segura del ahora.	
Dinámica reforzadora: Nombre: El rosal Enfoque: Gestalt Autor: John O. Stevens Duración: 40 min. Objetivo: Alejar la atención de hechos externos y darse cuenta de lo que está sucediendo dentro de uno mismo. Instrucciones: Se pide que se ponga cada participante en una posición cómoda, si es posible de espaldas, que cierre sus ojos y tomo conciencia de su cuerpo. Seguido a esto se les pide que noten si hay tensión en su cuerpo, y vallan liberando esta tensión poco a poco. La respiración se debe ir suavizando, continua dándose cuenta de los pensamientos que en este momento le distraen y se guía para irlos eliminando. Se dice lo siguiente “ahora me gustaría que se imaginara que es un rosal y descubra como es ser un rosal”. Se debe dejar desarrollar la fantasía sobre sí misma y ver que puede descubrir acerca de ser un rosal. ¿Dónde está? ¿En qué tipo de suelo se encuentra? ¿Está solo o acompañado? ¿Vivo o muerto? Etc...	
Receso	
Continuación del taller. Dinámica de integración: Tiempo: 30 min. Nombre: Ser inferior - ser superior Objetivo: Identificar cual es mi yo real a través del ser superior, el ser inferior y mi mascara.	

Instrucciones: Se pide al grupo que formen triadas donde, uno ser A, otro B y por ultimo C. Se les pide cierren los ojos y comiencen una respiración profunda. Abriendo los ojos comenzare a trabajar A que le pedirá a B y C tomándolos de los hombros representen a su ser inferior y ser superior respectivamente, durante cinco minutos se observaran mutuamente, percatándose de lo que percibe cada uno. Al cumplirse los 5 minutos, cambiaran de roles, de modo que los tres puedan experimentar esta vivencia.

Continuación del contenido temático:

Tipos del darse cuenta:

- 1) Darse cuenta del mundo exterior: Esto se refiere en cuanto al contacto, sensorial actual con todo lo que me rodea en mi presente. Lo que en este momento puedo sentir, oler, ver, escuchar, palpar, degustar, oler. Por ejemplo en este momento me permito sentir la textura de mi ropa, siento en mi boca el sabor de una fruta, puedo percibir un olor en el aire.
- 2) El darse cuenta del mundo interior: Esto es el contacto sensorial actual con eventos de mi presente, lo que siento en mi interior, la tensión muscular, lo que puedo sentir debajo de mi piel. Como se manifiestas las emociones y sentimientos positivos o negativos.
- 3) El darse cuenta de la fantasía: Con esto nos referimos a toda actividad y proceso mental que abarca más allá de lo que está transcurriendo en mi presente, todo lo que conlleva el imaginar, adivinar, pensar, planear, recordar el pasado, anticipar el futuro.

Dinámica reforzadora:

Nombre: Tienda abandonada – casa de empeño **Enfoque:** Gestalt **Autor:** John O. Stevens **Duración:** 30-40 min

Objetivo: experimentar e identificar el cómo cada uno vive su abandono, como se siente con ello, y que está dispuesto a cambiar de ello.

Instrucciones: Se pide a los participantes que tomen una posición cómoda, y a continuación cierren sus ojos, por medio de un viaje imaginario se ira guiando al grupo de forma que cada uno visualice que está en una ciudad de noche, bajo la lluvia, caminando un rato por esta ciudad explorándola , percatándose de cómo se siente estando ahí. Seguido a esto se le induce a una “tienda abandonada” donde cada uno elegirá ser un objeto abandona de esa tienda, y experimentar esa sensación. Posterior se guía a una tienda de cambio o empeño, donde podrá escoger algo de lo que ahí se encuentra (todas las maravillas del mundo) pero a cambio debe dejar algo, que no sea monetario. Al salir de esta última tienda camina, un poco más por la ciudad, hasta regresar poco a poco a la habitación actual.

Cierre:

Nombre: Abrazo de contención **Tiempo:** 20 min

Objetivo: Relajar a cada participante, por medio de un abrazo.

Instrucciones: Se forman binas, siendo uno A y otro B. Primero trabajara A, se les pide a ambos sentarse en el piso, donde b se colocara por detrás de A, y este se recargara sobre él, B lo rodeara con sus piernas y pondrá la cabeza de A cerca del corazón, B podrá acariciar el cabello y los brazos de A, si es que lo permite. Así estarán durante 5 minutos. Repitiendo lo mismos con B. Terminando la participación de cada uno. Se forma un círculo donde los participantes podrán expresar como finalizan esta sesión.

los tres puedan experimentar esta vivencia.

Continuación del contenido temático:

En el proceso de toma de decisiones lo primero que se debe hacer es no actuar sin reflexionar, seguido a esto es pensar en todas las alternativas que están al alcance de nosotros, tercero, prever las consecuencias que pueden generar nuestras acciones.

Importancia de la toma de decisiones:

Es importante el uso de un buen juicio en la toma de decisiones, de esta manera podemos valorar y considerar profundamente una situación o problema, para así poder elegir el mejor camino a seguir teniendo en cuentas las diferentes alternativas y operaciones. En este proceso el llegar a una conclusión válida significa que se han examinado todas las alternativas y la elección ha sido correcta.

Dinámica reforzadora:

Nombre: La mujer sabia **Enfoque:** Gestalt **Autor:** John O. Stevens **Duración:** 30-40 min

Objetivo: Fortalecer por medio de la fantasía guiada a la persona para tomar aquello que le hace falta para tomar una decisión.

Instrucciones: Se les pide a los participantes que tomen un espacio de la habitación donde están y se recuesten, que cierren sus ojos y comiencen a realizar una respiración suave y profunda. Podrán imaginarse que están en una playa (necesario utilizar sonidos del mar como música de fondo), y frente a ustedes se encuentra una barca, la cual al subirse los guiara a una isla. Al llegar a la isla los recibe una mujer, una anciana con una cara muy dulce, ella los tomara de la mano y los guiara por un camino donde llegaran al otro lado de la isla, y podrán encontrar un manantial limpio y cristalino, estando ahí se podrán bañar en él y limpiarán de su cuerpo todo aquello que no les gusta. Al salir del manantial la mujer les dirá unas palabras que necesitan en estos momentos y les dará un obsequio, que lo tomaran con sus manos y guardaran en su corazón. Volverán de la mano de la anciana hasta la barca y de regreso a la playa donde comenzaron. Poco a poco se permiten escuchar nuevamente los ruidos distractores del entorno, la sensación de estar en la habitación. En unos momentos más se les pedirá que abran los ojos. Después de esto pueden expresar su experiencia individual.

Cierre:

Nombre: Reflexionar y afirmar **Tiempo:** 30 min

Objetivo: Afirmar el derecho a amar.

Instrucciones: Esta dinámica se divide en dos partes, la primera se pide a los participantes que tomen posición de arraigo, y que cierren los ojos. Se contarán 13 exhalaciones, acto seguido jadear por dos minutos y después respirar con pausa al final de la espiración por 2 minutos, en seguida respirar por 2 minutos libremente. Abrir los ojos y tomar asiento. Se leerán ciertas preguntas y frases, para reflexionar por unos momentos, escribir una nota sobre cada frase y responder las preguntas en 15 minutos. Ahora sentándose en un círculo, alrededor del fuego que está en el centro. Todos en silencio ven al fuego sin despegar la vista duran tres minutos. Cada quien dobla la hoja que escribió y la arrojan al fuego. Regresan a su lugar y permanecen en posición de arraigo con los ojos cerrados. Durante un minuto, con voz clara y fuerte repiten la frase: persistir, resistir y soltar.

Para la segunda parte de esta dinámica los participantes se ponen nuevamente en posición de arraigo, con los ojos cerrados cuentan 13 exhalaciones y después repite con voz clara y fuerte lo siguiente: Yo me relaciono con todo el mundo. Yo admito la posibilidad de ser herido. Yo reconozco que soy frágil. Yo abro mi corazón al mundo. Yo tomo en cuenta a las demás personas. Yo soy libre.

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la Investigación: Mixto.

En la investigación realizada se eligió este enfoque ya que se refiere a éste como la unión de distintos procesos tanto sistemático y empírico; así como también implica la combinación del análisis de los datos cuantitativos y cualitativos obtenidos en la investigación, es por lo anterior que se puede obtener un mayor entendimiento de los resultados, causado por la investigación. (Hernández, Fernández, Baptista 2010)

Por lo anteriormente expuesto es que se utilizó el enfoque mixto, ya que durante la realización de este proyecto, se debían tomar en cuenta tanto los aspectos cuantitativos y los cualitativos, para así poder analizar al término del curso los cambios que presentaron los participantes, tanto es sus aspectos personales, y como se relaciona con los datos contables.

5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.

En este estudio se decidió adoptar un alcance de tipo descriptivo; lo anterior debido a que los estudios de alcance descriptivo consiste en determinar características de personas o grupos de estudio de manera independiente, sin señalar alguna relación entre estas mismas. De igual manera este tipo de estudio sirve para dar una visión desde diferentes puntos de vista sobre alguna situación. (Hernández, Fernández, Baptista 2010)

Este era el tipo de alcance más acorde a esta investigación puesto que no se está tomando ningún dato relacionado, el estudio de las características es de manera independiente cada una, de la misma manera se realizara una medición independiente de cada uno de los rasgos a evaluar.

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.

En este proceso de investigación y análisis se optó por el un diseño de investigación no experimental ya que era el más adecuado para el proyecto, es porque los estudios se llevan a cabo sin la manipulación deliberada de variables, en los cuales solo se llevara a cabo una observación de los sucesos y fenómenos

dados en su ambiente natural para después poder analizarlos. (Hernández, Fernández, Baptista, 2010)

En este curso taller este diseño fue el más acorde ya que se pretendía observar los fenómenos dados en su forma más natural, para obtener resultados natos, ya que se deseaba determinar los efectos causados durante las sesiones, bajo las determinada circunstancias, para poder valorar después los efectos del tratamientos en las participantes.

5.4 Tipo de investigación: Mixta. (Documental y aplicada)

En esta investigación se tomó una investigación mixta, aplicada y documental, ya que el curso taller será llevado a cabo buscando obtener algún resultado del mismo, mismos que serán analizados y documentados para lograr concretar la funcionalidad del mismo, dicha investigación primeramente fue concretada con investigaciones previas de diferentes autores que sustentan en cierta medida el punto de vista de la misma investigación.

5.5 Población.

Para poder tener una mejor eficiencia en la investigación realizada se determinaron ciertas características detalladas, es por ello que la población requerida fueron mujeres jóvenes, que se encontraran dentro de una relación de noviazgo, con una edad determinada entre 20 y 24 años.

5.6 Muestra: Probabilística

En esta investigación se decidió tomar una muestra probabilística, debido a que en esta los elementos a analizar tienen valores semejantes a los de la población, por esto los valores obtenidos darán resultados a escala precisos a los generales (Hernández, Fernández, Baptista, 2010)

Analizando el planteamiento del problema, la hipótesis y el diseño de la investigación, se optó por una muestra probabilística debido a que se trata de minimizar el margen de error de los datos que se obtendrán, de la misma manera las personas seleccionadas fueron seleccionadas como una muestra a escala de la población general.

5.7 Instrumentos de Prueba.

En la investigación se pueden disponer de diferentes tipos de instrumentos para medir las variables de interés, en esta se decidió elegir el cuestionario, antes de comenzar con la propuesta de este proyecto, así como al finalizar para poder observar los cambios realizados en el grupo.

5.7.1 Cuestionario.

Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, las cuales pretenden medir una o más variables. Es por ello que se consideró que este instrumento fue el más adecuado, las preguntas elaboradas fueron cerradas, para una mejor codificación y análisis de ellas.

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

6.1 Resultados cuantitativos.

Para esta investigación se aplicó un cuestionario el cual está integrado por diferentes reactivos, el cual tenía como objetivo recabar información sobre las relaciones interpersonales en mujeres de 20 a 24 años edad, mediante una serie de preguntas, encaminadas a la identificación de la dependencia emocional. El total de mujeres encuestadas fue de 20. Obteniendo la siguiente información del análisis de resultados.

Reactivo uno: En este reactivo se indago el tipo de relación que tienen los encuestados con su familia en cuanto a el ámbito afectivo y de atención; de 20 personas encuestadas, 6 mencionaron que en su familia las relaciones son poco afectuosas, con escasas muestras de cariño y no tuvieron atención suficiente cuando eran pequeños es decir el 30% y 14 resolvieron que en su familia la relación es de tipo convencional, es decir el 70%.



Grafica 1 Porcentajes del ítem 1

Reactivo dos: En este ítem se recolecto información acerca del papel que se juega en una pareja al cuestionar si en algún momento se ha asumido el papel de sumisión, viviendo para la pareja; en este inciso los datos arrojaron un total de 9 personas encuestadas que aceptan haberse puesto es esa posición, es decir el 45% y 11 que menciona no haberlo estado, es decir el 55%.



Grafica 2; porcentajes del ítem 2

Reactivo 3: En este cuestionamiento se indago sobre el grado de importancia que juegan las relaciones de tipo sentimental en la vida de los encuestados, al cual la respuesta más repetitiva fue que falsamente este tipo de relaciones no son imprescindibles para la vida de las encuestadas con un total de 13 personas, es decir el 65% y el otro resto, 7 personas si consideran que este tipo de relaciones son de suma importancia para ellas, es decir el 35%.



Grafica 3: Porcentajes del ítem 3

Reactivo 4: En este inciso se busca saber más acerca del perfil que se ha cubierto por las antiguas parejas de las encuestadas, mismo al cual 17 aceptaron haber tenido parejas sentimentales despectivas, hostiles y arrogante, es decir el 84%, mientras el resto 3 personas, o el 16% no han encontrado esas características en sus antiguas parejas.



Grafica 4: Porcentaje del ítem 4

Reactivo 5: En esta cuestión se buscó saber más sobre las antiguas relaciones de las encuestadas, en cuanto al nivel de entrega en las mismas; mismo al cual 15 resolvieron haber aportado más que su pareja a la relación, es decir el 75% y un grupo menor de 5 encuestadas opino que esto no había pasado en ningún momento, es decir el 25%.



Grafica 5: Porcentaje del ítem 5

Reactivo 6: Este busca recolectar información sobre el nivel de apego hacia la pareja, así como el nivel de control que se pudiera tener sobre la misma, al que se resolvió que 17 personas muestran necesitar muestras continuas de amor y control de la misma, es decir un 85% y los 3 restantes resolvieron no encontrarse en esa situación, es decir un 15%.



Grafica 6: Porcentaje del ítem 6

Reactivo 7: uno de los reactivos destinados a saber más sobre el nivel de autoestima que presentan los encuestados, enfocado a la capacidad de los encuestados a aceptar malos tratos por parte de su pareja, en este la mayoría niega ser capaz de afrontar dichos tratos de manera tranquila con un total de 11 encuestados y 9 personas las cuales si han dejado que se sobrepase limite sano en una relación.



Grafica 7: Porcentaje del ítem 7

Reactivo 8: en este reactivo se busca indagar un poco más en como son las relaciones sociales y el desempeño al momento de encontrarse en una relación. Mismo el cual obtuvo 12 personas encuestadas o el 79% en total argumentando que no dejan que una relación sentimental los haga descuidar sus labores o convivir con sus conocidos y los 8 restantes aceptan haber llegado a descuidar varios ámbitos de su vida por una relación de pareja, es decir el 21%.



Grafica 8: Porcentaje del ítem 8

Reactivo 9: este reactivo busca dar a notar el grado de idealización que se llega a tener sobre un posible prospectivo en el área afectiva. Mismo al cual 18 personas, el 90% admiten llegar a idealizar a sus parejas desde el momento en que la conocen y el resto 2 o el 10% muestran no haber pasado por eso.



Grafica 9: Porcentaje del ítem 9

Reactivo 10: en esta cuestión se busca saber más sobre el grado de permisibilidad que pueden tener en una relación las encuestados. Obteniendo 14 en contra de aceptar infidelidades repetidas y 6 a favor de su aceptación.



Grafica 10: Porcentaje del ítem 10

Reactivo 11: en este se buscó abarcar diferentes temas en cuanto a relaciones sentimentales pasadas, como el nivel de apego y permisividad, al cual la mayoría 16, es decir el 80% se inclinó hacia no suplicar a una antigua pareja reanudar la relación y el restante 20% o 4 personas menciona que si lo llegaría a hacer en determinado momento.



Grafica 11: Porcentaje del ítem 11

Reactivo 12: Este cuestionamiento busco recabar información acerca de con os problemas en las relaciones de pareja afectan fisiológicamente a los involucrados, mismo al cual 12 personas resolvieron haber padecido algún problema de salud y el resto 8 no ha tenido ninguna repercusión en la misma.



Grafica 12: Porcentaje del ítem 12

Reactivo 13: Este reactivo da un panorama sobre la aceptación que se tiene de la soledad y 18 aceptaron preferir la soledad a una mala relación y el resto 2 muestra algún tipo de renuencia a aceptar a la misma.



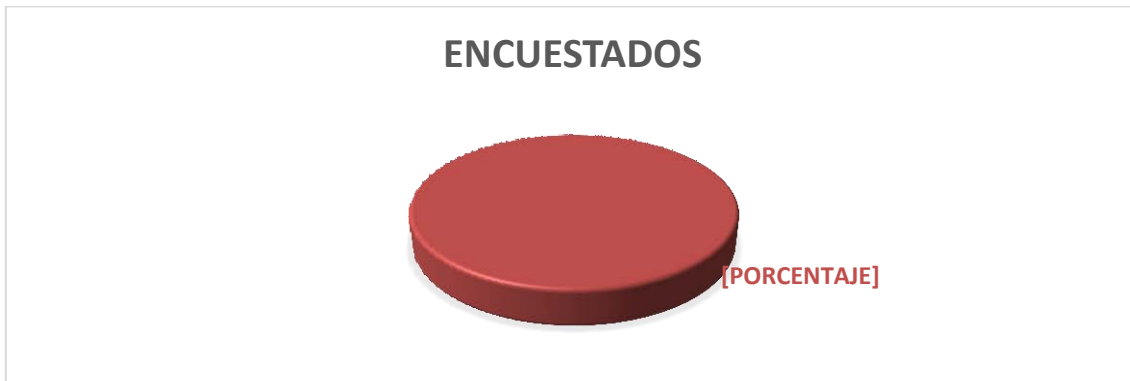
Grafica 13: Porcentaje del ítem 13

Reactivo 14: otro reactivo encaminado hacia el nivel de autoestima de los encuestados, esta vez relacionado con el grado de aceptación que se tienen de sí mismos y la tolerancia a cualquier tipo de comentarios. Mismo al cual 9 resolvieron no tener algún conflicto de esta índole y 11 mostraron una necesidad de aceptación por los que las rodean.



Grafica 14: Porcentaje ítem 14

Reactivo 15: El reactivo final de igual manera esta creado para evaluar el nivel de autoestima y auto aceptación, al cual todas las encuestadas contestaron favorablemente, es decir el 100%



Grafica 15: Porcentaje del ítem 15

6.2 Resultados Cualitativos.

En la primera sesión de este curso- taller el tema principal a tratar fue acerca del autoconocimiento. En un principio se podía observar nerviosismo y desconcierto en las participantes, puesto que referían, no saber que es esperar de la sesión. Al iniciar con la dinámica de integración, se mostraron más participativas, dando muestras de opinión y duda cuando se explicó el contenido temático de forma teórica. Al comienzo de las dinámicas reforzadoras fue posible, ver que la mayoría estaba inquieta, pero conforme se fue trabajando la relajación y respiración en ellas, entraron en un estado de comodidad, donde se permitieron realizar todas las indicaciones dadas. Al finalizar la sesión, referían haberse sentido satisfechas con el trabajo realizado.

Durante este segundo taller, el tema abordado fue el autoestima, dado que las jóvenes que participaron ya tenían la convivencia anterior, mostraron mayor interés, y sobre todo comodidad. En esta ocasión no les provoco ninguna dificultad, en poder integrarse y realizar las actividades predestinadas para esta sesión. Durante una de las dinámicas reforzadoras pudimos observar como varias de las personas que se encontraban dentro del grupo lograron darse cuenta, de cómo varia la imagen real de aquella que tenemos en la fantasía. Algunas de ellas comentaron que fue un poco difícil el reconocer las dualidades de su persona, pero sobre todo las que van más hacia el lado negativo.

Uno de los temas principales dentro de esta investigación, fue el del amor, y en la tercera sesión del grupo, fue la base de nuestro contenido temático. A primera instancia las interesantes estuvieron muy participativas, ya que fue el tema donde más preguntas realizaron, ya que mencionaban tener muchas incógnitas. Las dinámicas en esta sesión estuvieron totalmente encaminadas al amor dentro de una relación de pareja. Se pudo observar la dificultad al tener que hacerse conscientes de sus temores y secretos que también resguardan en una pareja, ya que para todas, hubo dificultad al poder hacerlos públicos, y darse cuenta de que son necesarios para estar sanas emocionalmente. Al cierre de la sesión, fue posible notar que en varias participantes tenían diferentes emociones de controversia surgidas después de las dinámicas realizadas.

En la cuarta sesión se trabajó el tema del darse cuenta. Cuando las participantes llegaron a este punto del taller, podíamos ya notar cambios en ellas, desde el aspecto en el que se encontraban más participativas en las actividades, no había ninguna renuencia al trabajo de grupo. Podían llegar a un nivel de consciencia más profundo sobre sus relaciones interpersonales, puesto que buscaban más que una respuesta simple, deseaban encontrar algo más concreto que les ayudara a entender su realidad. En los viajes imaginarios realizados en esta sesión se vio como algunas de las integrantes tuvieron tendencia al llanto durante, pero conforme se iba culminando lograron entrar en estado de relajación, pudiendo hacer consciencia de su experiencia vivida y de lo aprendido en ella.

Para la sesión final de este curso taller, todas las integrantes mantuvieron su asistencia, ninguna de ellas mostros resistencia o abandono del curso, lo cual fue un factor muy importante ya que así todas pudieron lograr cambios y avances durante el trabajo psicológico realizado. Desde el comienzo de la sesión todo fue fluyendo de manera natural, ya que las participantes lograron formar un ambiente de empatía entre ellas. Conforme se fueron realizando las dinámicas tanto integradoras como reforzadoras, hubo compromiso de todo el grupo, al finalizar el contenido en esta sesión, para finalizar se les pidió comentaran sus observaciones, comentarios o aquello que quisieran compartir al grupo en su experiencia, entre los comentarios escuchados, fue posible saber que, había sido de agrado y conocimientos para todas, y que de una forma en particular habían logrado establecer cambios tanto de forma individual como interpersonal.

CONCLUSIÓN

Al finalizar este proyecto de investigación fue posible darnos cuenta que la dependencia emocional es un problema afectivo que se encuentra en la mayoría de las relaciones de pareja de manera inconsciente, y por lo tanto es necesario trabajar en primera instancia en su identificación del problema, para poder llegar así a la elección de una sana de decisión.

Debido a la división de sesiones del taller, en la primera parte fue posible que los participantes detectaran y analizaran la situación emocional respecto a su relación de noviazgo, en la cual se encuentran actualmente.

Al trabajar el autoestima comprobamos que es una parte fundamental en la formación de la dependencia emocional, ya que las personas que mostraron mayor tendencia, fueron aquellas que presentan una falsa idea de cómo debe estar conformada una sana autoestima, aunque en algunos casos, el concepto de autoestima era claro, pero su nivel de estima propio, no era el correcto, un ejemplo de esto son las máscaras que como seres humanos ocupamos para relacionarnos con los demás, disfrazando la imagen real con la imagen de la fantasía.

Al trabajar uno de los temas bases y controversiales de esta investigación, que fue el amor, se notó que la mayoría de los asistentes del grupo, idealizaban este término, adecuándolo a sus necesidades y deseos, viviendo este sentimiento de manera equivocada, guiados principalmente por las emociones del momento y no reflexionando acerca de la situación real.

La parte más difícil tanto para los participantes como para los facilitadores de este curso taller, fue al abordar el tema del darse cuenta, ya que para la mayoría de las personas representa salir de un estado de confort, y arriesgarse a un cambio, no solo dentro de la relación de pareja, sino también a nivel individual. Lo anterior fue más notorio en ciertas dinámicas sobre todo de aquellas cuando, los asistentes del grupo, debían exponerse abiertamente ante el grupo, sin ningún tabú.

En un principio tanto del taller como de las dinámicas, las participantes mostraban cierta renuencia, no al participar en la ejecución, sino al reconocer la realidad de lo que les estaba causando un desequilibrio emocional. Y que de una u otra forma repercute en todos los ámbitos de su vida, ya que varias de las mujeres jóvenes del grupo, referían que los problemas emocionales, desencadenaban conflictos en otras áreas.

El que las mujeres pudieran contar con las herramientas necesarias para poder elaborar una sana toma de decisiones fue un objetivo importante, ya que lo verdaderamente relevante más que la resolución al conflicto era que cada una de ellas, lo hiciera de la mejor manera, correcta y sana posible, logrando que así se hiciera cada una responsable y consciente de sus actos y consecuencias.

Al final de todo es posible reconocer que, este curso taller, puede ser utilizado tanto para hombres como mujeres, ya que los temas trabajados no se ven influenciados por el sexo. La edad no es un factor determinante ya que, las relaciones interpersonales se dan a lo largo de nuestra vida, y siempre van influenciadas por un vínculo afectivo; que no necesariamente debe ser negativo, por el contrario si están apoyados por las herramientas necesarias, puede ser algo satisfactorio para el individuo y su pareja.

REFERENCIAS

- ALONSO José Ignacio, ALONSO Angel, BALMORI Alfonso, (2002), Psicología, Mc Graw Hill.
- CARVER S. Charles y SCHEIER F. Michael, (1997) Teorías de la personalidad, Prentice Hall Hispanoamericana, tercera edición.
- CASTELLO Blasco J, (2000), Dependencia emocional, características y tratamiento.
- CASTELLO Blasco J, (2012), La superación de la dependencia emocional
- CLONNINGER C. SUSAN, (2003), Teorías de la personalidad, Pearson Educación México, tercera edición.
- CRAIG Grace, (2001), Desarrollo psicológico, editorial Pearson Educación México, cuarta edición.
- CUELI García José, (1990) Teorías de la personalidad, editorial Trillas.
- DICAPRIO N. S. (1989) Teorías de la personalidad. McGraw Hill Interamericana de México.
- DSM – IV, (1995) Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales, editorial Masson.
- FEIXAS Guillem, MIRO Ma. Teresa, (1993), Aproximaciones a la psicoterapia, Paidós, México, Tercera edición.
- FRAGER Robert, (2001), Teorías de la personalidad, Oxford University Press México.
- HERNANDEZ Sampieri C. Roberto, FERNANDEZ Collado Carlos, BAPTISTA Lucio Pilar, (2010), Mc Graw Hill México, Quinta edición.

- IMSS CONCIENCIA COROPORAL
- MORRIS G. Charles, MAISTO A. Albert, (2001), Pearson Educación, décima edición.
- NARANJO C. (1990) La vieja y novísima Gestalt, actitud y práctica, Editorial cuatro vientos Chile.
- PAPALIA Diane, WENDKOS Olds Sally, Duskin Feldman Ruth (2001), Desarrollo Humano, Mc Graw Hill, Colombia, Octava edición.
- PERLS Fritz, (1976), El enfoque gestáltico testimonios de terapia, Cuatro vientos editorial, Chile.
- PIERRET G., (1990), Plenitud aquí y ahora, Mandala ediciones S. A.
- RISO Walter, (2012), ¿Amar o depender?; como superar el apego afectivo, Océano Argentina.
- RISO Walter (2003), Amar o depender. Océano Argentina.
- SANCHEZ Escobedo Pedro Antonio, (2008), Manual Moderno.
- STEVENS John O., (1976) El darse cuenta, editorial Cuatro vientos, Chile.

GLOSARIO

Adulthood temprana: Esta etapa abarca el periodo de 20 a 40 años, es un periodo donde los adultos buscan su realización personal en muchos ámbitos tanto el laboral como lo es obtener una profesión y desarrollar su conocimiento en su trabajo, otro es el personal donde se busca encontrar una pareja con la que comparta sus metas y sea un apoyo en la realización de sus objetivos.

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.

Apego: es una relación especial que el niño establece con un número reducido de personas. Es un lazo afectivo que se forma entre él mismo y cada una de estas personas, un lazo que le impulsa a buscar la proximidad y el contacto con ellas a lo largo del tiempo.

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

Autoconocimiento: El autoconocimiento es el conocimiento de uno mismo.

Autoestima: La autoestima es la valoración que cada uno de los seres humanos tenemos sobre nosotros mismos, lo que somos, en lo que nos convertimos, como consecuencia de una mezcla de factores físicos, emocionales y sentimentales a los que nos enfrentamos a lo largo de la vida y que fueron moldeando nuestra personalidad, esto, en cuanto a la definición más formal que podemos dar y

desestructurándonos un poco podemos decir que autoestima es el amor que nos dispensamos a nosotros mismos.

Conducta: Modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno.

Curso-Taller: Evento de capacitación o actualización donde los participantes llevan a cabo actividades de aprendizaje tanto en conocimientos

Darse cuenta: la forma en que podemos, precisamente, llegar a sentir, imaginar, vivenciar y, en última instancia, darnos cuenta de los obstáculos que limitan nuestra relaciones personales.

Dependencia: Según la RAE (Real Academia de la Lengua Española), se entiende por dependencia, la subordinación a un poder mayor. La dependencia puede definirse como una situación de subordinación a un poder mayor que uno mismo.

Depresión: Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas

Desarrollo: Es un proceso transformador en que nos vamos involucrados todos. Es un proceso continuo, ordenado en fases, a lo largo del tiempo, que se

construye con la acción del sujeto al interactuar con su medio adaptándose gradualmente. Proceso de cambios de tipo coherente y ordenado, de todas las estructuras psicofísicas de un organismo, desde su gestación hasta la madures. Es un proceso continuo que empieza con la vida.

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 características determinadas o fenómenos físicos así también como fenómenos sociales, históricos, culturales o individuales.

Gestalt: Corriente de la psicología humana, surgida en Alemania a principios del siglo XX. El término proviene del término alemán, y no tiene traducción.

Herramienta: objeto elaborado a fin de facilitar la realización de una tarea mecánica que requiere de una aplicación correcta de energía

Noviazgo: El noviazgo es una relación humana realizada mediante la comunicación y convivencia entre un hombre y una mujer con el propósito de conocerse mutuamente.

Pareja: El término también se utiliza para nombrar a cada uno de los integrantes de una pareja en relación con la otra

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 ven influenciadas por las demás.

Rasgo: Propiedad o peculiaridad distintiva. Puede tratarse de las facciones del rostro que permiten identificar a una persona.

Toma de decisiones: La toma de decisiones es un tipo especial de solución de problemas en el cual ya conocemos todas las opciones o soluciones posibles. La tarea no consiste en encontrar nuevas soluciones, sino en escoger la mejor aplicando un conjunto de criterios previamente establecidos.

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario de Dependencia Emocional

Objetivo: Recabar información sobre la dependencia emocional en mujeres de 20 a 24 años edad, mediante una serie de preguntas.

Edad: _____ Fecha: _____ Estado civil: _____

Instrucciones: Emplee un lápiz o bolígrafo de tinta negra/azul para responder el cuestionario. No hay respuestas correctas o incorrectas. Todas las preguntas tienen dos opciones de respuesta, elija la que mejor describa lo que piensa usted. Solamente una opción. Marque con una X su respuesta.

1.- La relación con mi familia ha sido poco afectuosa, me han dado escasas muestras de cariño y no se han preocupado suficientemente por mi cuando era pequeño.	V	F
2.- En las relaciones de pareja más importantes he asumido intencionalmente un papel sumiso, viviendo exclusivamente para otra persona.	V	F
3.- Mi vida se puede concebir sin las relaciones de pareja, porque no son un elemento imprescindible para mí.	V	F
4.- Las personas que me gustan como pareja han resultado ser despectivas, frías y arrogantes.	V	F
5.- Mis relaciones más importantes han sido generalmente desequilibradas, siempre he aportado mucho más que mi pareja.	V	F
6.- Me hace falta saber siempre algo de mi pareja, necesito tener contacto con ella continuamente porque si no me desespero.	V	F
7.- Si detectara de manera prolongada falta de cariño, desprecios y humillaciones rompería mi relación	V	F
8.- Mientras he estado en pareja he tenido el tiempo y las ganas suficientes como para no descuidar mis amistades o mis	V	F

responsabilidades.		
--------------------	--	--

9.- Me ilusiono en exceso al principio de una relación, muchas veces sin apenas conocer a la otra persona.	V	F
10.- He aceptado o aceptaría cualquier cosa, incluso infidelidades repetidas con tal de no romper mi relación.	V	F
11.- He suplicado a mis antiguas parejas reanudar la relación, aunque estás ya no tuvieran una nueva o me hubieran manifestado rotundamente su negativo a hacerlo.	V	F
12.- He padecido en ocasiones problemas muy serios de ansiedad o depresión, relacionados con miedo a la ruptura o con ciertas actitudes de mi pareja en el transcurso de la relación, teniendo síntomas como gran nerviosismo, tristeza profunda, llanto, pérdida generalizada de ilusión, disminución de peso, insomnio, etc.	V	F
13.- Prefiero estar solo antes que mal acompañado, en lo que a relaciones de pareja se refiere.	V	F
14.- Necesito gustar a toda costa a cualquier persona, caerles bien de lo contrario me preocupo y me entristezco mucho.	V	F
15.- Tengo una autoestima mínimamente adecuada, creo que tengo un concepto aceptable de mí mismo y me valoro correctamente como persona. Soy digno de ser querido por otras personas.	V	F