



EDUCAR, RESTAURAR
TRANSFORMAR

CENTRO UNIVERSITARIO VASCO DE QUIROGA
DE HUEJUTLA
INCORPORADO A LA UNAM CLAVE: 8895-25
AV. JUÁREZ # 73, COL. JUÁREZ, HUEJUTLA, HIDALGO.

DIVISIÓN DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

“CUANDO EL AMOR NO ES SUFICIENTE...”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

IRENE HERNÁNDEZ GUILLEN

GENERACIÓN 2002 – 2007

HUEJUTLA, HGO. ABRIL 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.

Dictamen

Nombre de la tesista: Irene Hernández Guillen

Título de la investigación: “Cuando el amor no es suficiente...”

Título a recibir: Licenciatura

Nombre de la licenciatura: Psicología

Fecha: Huejutla, Hgo; 16 de Abril de 2015

La que firma Lic. En Psic. Ana Isabel Terán Ponce, acreditada por el Centro Universitario Vasco de Quiroga de Huejutla, como asesora de tesis de licenciatura, hace constar que el trabajo de tesis aquí mencionado cumple con los requisitos establecidos por la División de Estudios e Investigación, para tener opción al título de licenciatura y se autoriza su impresión.

Atentamente

Lic. En Psic. Ana Isabel Terán Ponce

Dedicatorias y agradecimientos

Dedico este esfuerzo personal, logro académico y profesional:

A Dios por los dones concedidos, prudencia, paciencia y sabiduría para enfrentar los retos de la vida, y darme firmeza en las decisiones para conseguir mis objetivos.

A mi esposo Berna por su paciencia, entusiasmo y amor, que ha sido una gran luz en mí caminar y mi inspiración en este proceso, de quien he aprendido a amar y entregarme en lo que hago.

A mis padres por el cariño y amor incondicional, por la esperanza de lucha para alcanzar lo que uno quiere, ejemplos de vida.

A mi hermano Max por ser mi guía espiritual, por la confianza y respeto a mis ideales y por haber recibido todo su apoyo para lograr mi meta.

A mis hermanas, familia y amigos con quienes comparto lo que aprendo y de quienes día a día sigo aprendiendo de ellos.

Quiero Agradecer

A Dios por la oportunidad de vida, por darme fuerzas y resistencia para mantenerme hasta el final de proyecto, sobre todo por ser el inspirador de mi vocación por la psicología.

A los alumnos de la licenciatura en trabajo social del CUVAQH, por ser parte de esta investigación.

Sinceramente, a aquellas personas que compartieron sus conocimientos conmigo para hacer posible esta tesis. Especialmente a mi asesora la Lic. Ana Isabel Terán Ponce y a mi lector al Mtro. Juan Hernández Dolores por el acompañamiento cercano que me brindaron, al Dr. Pedro Bello, por su contribución a distancia, A la Mtra. Josefina Matesanz Ibáñez por permitir realizar la intervención en la Universidad Vasco de Quiroga.

Irene

Índice

Portadilla

Dictamen

Dedicatorias

Índice

Resumen-Abstract

Introducción

Capítulo I: Presentación del problema

1.1	Antecedentes.....	2
1.2	Justificación.....	4
1.3	Descripción del problema.....	7
1.4	Objetivos.....	9
1.5	Planteamiento del problema.....	10
1.6	Interrogantes de la investigación.....	10

Capítulo II: Marco teórico

2.1	Etiología de la dependencia.....	12
2.2	Tipos de dependencia.....	14
2.2.1	Dependencia física.....	14
2.2.2	Dependencia psíquica o mental.....	15

2.2.3	Dependencia emocional.....	16
2.3	Factores causales de la dependencia emocional.....	19
2.3.1	Factores contenedores.....	21
2.4	Características de personas con dependencia emocional.....	22
2.5	Trastornos de personalidad por dependencia.....	27
2.4.1	Síntomas y trastornos asociados.....	29
2.4.2	Diagnóstico diferencial.....	29
2.6	Amor propio.....	32
2.7	El sentido de crecer en el otro.....	34
2.7.1	Contacto y comunicación.....	35
2.8	Elección de la pareja.....	36
2.8.1	¿Qué buscan las parejas?.....	36
2.8.2	Atractivo físico.....	37
2.8.3	Atractivo psicológico.....	38
2.8.4	Atractivo sociológico.....	40
2.8.5	Atractivo axiológico.....	40
2.9	Abuso en la pareja.....	41
2.10	Matrimonio y familia.....	43
2.10.1	Expectativas y mitos existentes acerca del matrimonio.....	47
2.10.2	Factores que permiten un matrimonio funcional.....	50

Capítulo III: Diseño de la investigación

3.1	Hipótesis.....	55
3.2	Definición de variables.....	56
3.3	Metodología de la investigación.....	58
3.4	Población y muestra.....	62
3.5	Técnicas e instrumentos utilizados.....	63
3.6	Cronograma.....	70

Capítulo IV: Análisis de los resultados

4.1	Presentación de resultados.....	72
4.2	Categorización.....	97
4.3	Análisis de resultados.....	101
4.4	Triangulación.....	103

Capítulo V: Discusión y sugerencias

5.1	Conclusiones Generales.....	108
5.2	Sugerencias.....	111
	Anexos.....	118
	Referencia Bibliográfica.....	128

Resumen

Los encuentros sociales, son parte esencial de la vida de cualquier ser humano, al ser seres sociales, los humanos necesitan una sensible disposición, crear conexiones que les adhieran a otros seres humanos para sentirse realizados, con un sentido de pertenencia, por infortunio, ciertas ocasiones estas insuficiencias de contacto y conservar un vínculo con alguien, se convierte en una dependencia emocional, impidiendo funcionar, actuar o sentirse bien consigo mismo, salvo que esté alguien junto a la persona el mayor tiempo posible, concibiendo seguridad y protección. Indudablemente contener la dependencia emocional, es una tarea muy difícil, pues se trata de modificar conducta y pensamientos muy arraigados en la persona, sin embargo no es imposible alcanzarse si existe un deseo positivo de innovación y se logra desplegar una buena disciplina.

Abstract

The social meetings are an essential part in any human being's life, as they are social beings, the humans need a perceptible disposition, to create connections that connect them to other human beings to feel realized with a sense of membership. Unfortunately sometimes these needs of touch and keep a link with somebody. It becomes in an emotional dependence avoiding to function, to act or to feel good with itself; except that somebody is next to the person as much as possible, conceiving security and protection. Undoubtedly contend the emotional dependence is a very difficult task; because it tries to modify the behavior and thinking very rooted in the person, however it is not impossible to reach if there is a positive wish of innovation and it gets to perform a good discipline.

Introducción

El propósito de la investigación es verificar, qué factores inciden en la propensión de que un hombre o una mujer puedan ser víctima de la dependencia emocional, el trabajo se posiciona en la creencia de que el ser humano por naturaleza es un ente sociable, creador de tejidos afectivos para la supervivencia o pertenencia a círculos sociales.

Al hablar de dependencia emocional, se remota a la concepción de la creación de apego y vínculos afectivos en el ser humano, buscar diversas estrategias que fomenten la creación de relaciones de pareja estables con un sentido auténtico y crítico de resolver conflictos de una manera eficaz mediante la comunicación asertiva, formando relaciones afectivas duraderas y estables.

Podrán encontrar la diversidad de aportaciones de autores que hablan sobre los orígenes, factores y causas que ocasionan la dependencia emocional de pareja, fracturando así la relación y perdiendo el sentido de vida, o bien llegar a optimizar el vínculo sano.

Mediante esta línea de análisis, se descubrió que la necesidad de compañía, de afecto expresado, la educación moral, conlleva al joven a tomar medidas drásticas en su vida a explorar ambientes hostiles que inconscientemente compensan su carencia. Existe una serie de confusiones en sus proyectos de vida, los patrones conductuales son muy arraigados a su cultura y contexto, escasa comunicación de expresión a sus emociones y sentimiento, limitándose a establecer contacto con su interior y exterior.

Se ha demostrado que si los factores que mayormente se inclinan a una dependencia emocional no son subsanados o trabajados, anulan las relaciones interpersonales adecuadas y funcionales. Mediante la teoría compartida se alcanza a visualizar la forma en que se quebrantan, la autonomía y el sentido de pertenencia y permanencia, ambigua identidad, baja auto estima

Se brinda algunas sugerencias con base a los análisis de resultado, que permiten filtrar agentes extraños que puedan dañar el vínculo, como la falta de comunicación asertiva, inconciencia de la realidad, la sumisión, la interdependencia, la escasez de recursos para remediar eventualidades.

Capítulo I:

Presentación del problema

1.1. Antecedentes

La vida en pareja involucra también la necesidad de espacios personales para cada uno de sus miembros. Esto significa que cada uno tenga espacios de tiempo para desarrollarse como persona y aportar elementos nuevos para enriquecer la relación de pareja, esto genera muchas veces temor de perder al otro, cada vez que este intenta buscar estos tiempos para sí mismo, pero el miedo inicial se desvanece en la medida que la pareja es capaz de establecer relaciones más profundas y significativas en su vida. En tanto, es fundamental que esto pueda darse en ambos miembros de la pareja para que no surjan sentimientos de desigualdad e injusticia ante la posibilidad de contar con estos espacios personales.

Existen algunas parejas que establecen relaciones simbióticas (en las que ambos son como uno solo) que generalmente determinan un estilo de vida solitario, con pocas amistades, y en las que cada uno depende del otro. El riesgo de estas relaciones es la soledad de la pareja frente al mundo externo y el rigidizarse demasiado en este estilo de vivir hacia el interior de la familia y la pareja. Esto también puede ser vivido por alguno de los miembros como una pérdida de su identidad personal, provocando sentimientos de rabia y frustración difíciles de enfrentar para ambos.

De acuerdo con las estadísticas de la US. Census Bureau Figures, a finales del siglo pasado había un divorcio por cada 1234 matrimonios. En la actualidad, es de un divorcio por cada dos matrimonios. Se asevera que el 80% de los divorciados se vuelven a casar, pero buscan más una buena amistad que una relación fuertemente amorosa. En México, las estadísticas no son muy reveladoras de la realidad existente, ya que muchas parejas no se divorcian, simplemente se separan. En otros casos, por

razones sociales y religiosas, viven juntos, pero en realidad no existe ya el matrimonio. Sobre todo en clase socioeconómicamente fuerte, muchas personas no se casan; y en no pocos casos los esposos simplemente abandonan.

Se ha cuestionado algunos de los patrones y supuestos tradicionales, como “la permanencia del matrimonio”, “el desafío a la fidelidad”, “rechazo a los roles rígidos”, los “tabúes tanto el hombre como en la mujer en la expresión de la sexualidad” y otros más.

En los países más desarrollados como fruto de la “*nueva*” libertad sexual- se han empezado a desarrollar nuevos estilos de matrimonios, por mencionar algunos: Matrimonios de ensayo, matrimonio abierto, contratos matrimoniales, matrimonio seriado: también llamado monogamia progresiva, arreglos comunales. Muchos de estos elementos los encontramos en las principales culturas de la antigüedad.

Ojeda, A., y Díaz, R. (2000) mencionan que se pueden apreciar dos enfoques de estudio hacia los estilos de apego y su influencia en las relaciones interpersonales; por un lado, hay investigadores que se han abocado a explorar si la historia de un individuo podría influir en su estilo de apego hacia parejas románticas durante la edad adulta, tal como el realizado por Ochoa y Vázquez (1991, citados por Yela, 2000), que mencionan que la adquisición de respeto y de confianza (en uno mismo y en los demás) serán buenos predictores de la satisfacción amorosa adulta. Mientras que por otro lado, se han interesado en el proceso de cómo la gente con determinado estilo de apego mantiene sus vínculos afectivos en sus relaciones cercanas, moldeando la forma y el contenido de las mismas. Los estudios se han enfocado a analizar los

modelos de trabajo internos que se forman a partir del proceso de socialización y del acumulo de experiencias agradables y desagradables que se viven con la figura de apego. Tales modelos de trabajo tienen la función de guiar las expectativas individuales de acercamiento-alejamiento hacia la figura de apego.

1.2. Justificación

Dentro de la historia de las relaciones de pareja existen personas que no son capaces de volar del nido y siguen con dependencias que arrastran inevitablemente al otro miembro de la pareja.

En ocasiones es difícil diferenciar entre lo que es el amor y una relación de dependencia; y este es un factor que influye para no estar seguros de los sentimientos y de la decisión a tomar.

De niños se siente la amenaza de perder el afecto de los padres si no se acata a lo que ellos digan, es decir, desde muy temprano en la medida en que dicho sometimiento era más o menos intenso, se aprendió a amar y apreciar o a rechazar y renunciar a sí mismos: "se hace todo lo posible para cumplir con sus expectativas, muchas veces alimentadas por la frustración o patrones deteriorados que se convierten en víctimas del abuso emocional a temprana edad".

Es prioritario señalar que el modelo de la familia en que se crían continúa empleando como en los viejos tiempos, el chantaje afectivo como un mecanismo para obtener sumisión y obediencia, es decir, se acostumbran y se ve como natural el hecho

de que para evitar perder el afecto de los padres, amigos o parejas, se tenga que renunciar a los intereses permitiendo que gobiernen las de ellos.

Por tal motivo, realizar la presente investigación es de alta relevancia y de viabilidad, para explorar las consecuencias que son propensas en hombres y mujeres, ser víctimas de la dependencia emocional y su repercusión en la separación y disfunción en las relaciones afectivas con el otro miembro, ya que mediante las observaciones que se han realizado con la población a trabajar existe un índice significativo en el deterioro de relaciones interpersonales, descuido emocional y personal desfavoreciendo su estabilidad psicológica y afectiva.

Desafortunadamente, el desamor por uno mismo hace que la soledad se convierta en prisión. Rollo May y Víctor Frankl, y con ellos todas las escuelas humanistas-existenciales dicen que el problema capital de la gente de la segunda mitad del siglo XX dentro del mundo occidental, es la “*Vaciedad*”, en el sentido de que muchas personas no solo saben lo que desean, si no que con mucha frecuencia no tienen la ideas claras de lo que sienten. Existe la falta de una experiencia definida de sus propios deseos y necesidades.

Cabe señalar que cuando la pareja se forma, cada uno de los miembros tiene su estilo de vida, costumbres y formas de vivir provenientes de la familia de origen, con la cual ha vivido su historia familiar hasta ahora. En esta etapa ambos deben ser capaces de negociar para establecer una nueva y propia forma de vivir. Las expectativas que se tienen sobre cómo deberían comportarse, tienden a complicar la convivencia diaria, trenzándolos en pequeñas discusiones sobre lo cotidiano que afecta la relación.

Equivocadamente en la vida de adulto, se decide que otras personas deben cubrir las carencias tempranas de afecto y aprobación que no hubo en la infancia, Por ende se puede decir que el desarrollo de la personalidad, se presenta como un proceso complejo en constante evolución durante el cual maduran en forma progresiva las esferas físicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales.

La indagación que se ofrece en el presente trabajo favorece a tener un matiz creativo en la búsqueda del sentido de la vida y sus valores de acuerdo con su herencia cultural y social, una búsqueda de verdaderas y auténticas relaciones intra e interpersonal. En esencia se pretende estructurar un pensamiento global en acciones locales que le permita a la persona ser con una historia bio-psicosocial y espiritual y a su vez responder con una creación de medidas que favorezcan y fortalezcan los lazos afectivos duraderos, dando paso a ser personas con un sentido crítico y logrando así una autonomía en las diferentes esferas en las cuales se desenvuelve enriqueciendo sus relaciones interpersonales.

A la luz de esta se es capaz de adquirir acuerdos comunes sobre cómo se van a hacer las cosas. El amor que ha unido a la pareja permitirá ceder ante los desacuerdos y aceptar costumbres y conductas que antes no eran aceptables. La definición en conjunto y el respeto por el otro son aspectos fundamentales para una relación más integral y agradable.

1.3. Descripción del problema

Actualmente, en la región de Huejutla se percibe tanto en hombres y mujeres una inestabilidad en sus relaciones amorosas, caracterizada porque de forma general, no existe un vínculo afectivo que fortalezca la relación y la haga duradera, debido a que las personas al momento de búsqueda de su pareja y al encontrarla tienden a ser aprensivas, controladoras enganchándose del otro, buscando satisfacer una necesidad que no cubrió durante su desarrollo y esto inhibe establecer lazos afectivos sanos.

Se produce por una mezcla de factores culturales y biológicos. Las mujeres, tanto por convenciones sociales como posiblemente por su propia naturaleza, tienen una tendencia más pronunciada a la empatía y a la vinculación afectiva. El hombre tiene más accesible el camino de la desvinculación afectiva de los demás, y por consiguiente de la hostilidad y el individualismo.

Entre las características de estas personas destacan el aferramiento excesivo hacia su pareja, la sumisión hacia ella, la idealización del compañero-a, autoestima enormemente baja, intolerancia a la soledad y una tendencia a llevar a cabo relaciones de pareja muy desequilibradas

En la etapa de ser infantes desencadenamos un fuerte vínculo afectivo de dependencia emocional con las personas más cercanas generalmente nuestros pares o personas que vivan en el propio hogar, en la adolescencia se crean lazos con nuestros amigos que nos permiten aprender y crecer personalmente, y en la edad adulta formamos un lazo afectivo con la pareja. El problema comienza cuando este

vínculo se convierte en dependencia e impide desarrollarnos en la vida como seres independientes y libres.

Varios autores puntualizan la dependencia emocional como una “necesidad afectiva fuerte que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja”.

Allport (1964) considera que hasta después de los 23 años la mayor parte de las personas pueden entenderse con sus progenitores de forma madura.

Los adultos que no han logrado desarrollar su sentido de identidad, es muy probable que tampoco puedan adquirir y mantener un trabajo y, por tanto, también se le dificultará la decisión respecto a su matrimonio.

Quien también hace referencia o hincapié es el psiquiatra Felix Larocca quien define muy bien la diferencia entre amor y dependencia emocional.

El amor es la demostración de cariño, afecto, pasión y admiración por el ser amado pero de una manera controlada, con sentido de lo propio y lo ajeno, con una distancia afectiva entre lo que es mi persona y la otra, cada quien permanece independiente y en control de su vida personal, planes, ideas, proyectos.

El apego es el amor patógeno hacia la otra persona, donde perdemos el norte de nuestra propia vida por estar pendientes del otro, donde respiramos el mismo aire de esas persona, se quiere controlar en todo lo que hace, dice y piensa, casi quisiéramos meternos en su propia piel para entender todo sobre la otra persona.

Observando el índice de dependencia creada en este proceso de pareja interfiere en las relaciones interpersonales desfavoreciendo las esferas emocionales, físicas, laborales, sociales y espirituales, limitando su interacción, y trayendo consigo secuela de la baja estima, depresión, descuido de su aspecto físico y emocional y una grave confusión en su identidad personal.

Frente a esta necesidad son muy pocas personas que solicitan el apoyo, para una convivencia más armónica y grata en esta nueva relación, quizá sea por el contexto en la cual se desarrollaron o la cultura o costumbres arraigadas durante su educación o desarrollo de vida.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Verificar que factores inciden en la propensión de que un hombre o una mujer puedan ser víctima de la dependencia emocional.

1.4.2. Específicos

Consulta de fuentes bibliográfica para estructurar la temática que fundamentara la propuesta.

Diseño de instrumentos y técnicas que se emplearan en la investigación.

Determinar la población sujeta a estudiar durante la elaboración de la exploración.

Examinar y dar a conocer los resultados obtenidos en la indagación.

1.5. Planteamiento del problema

Cuando se inspecciona el mundo que nos rodea, y se trata de ver de qué manera se desarrolla el sentido del amor en la pareja, en la familia, en las relaciones laborales y de amistad, se descubre una vida en crisis. Pareciera que un signo de los tiempos es el no saber amar.

La crisis en sí misma no es algo negativo, más aún, puede ser el principio de un cambio hacia una actitud positiva; es parte de la vida humana y es inevitable que la interacción interpersonal genere problemas.

Cuando el ser humano no solventa esta crisis, o no sabe manejarla, incurre a situaciones dolosas que hieren al compañero y sobre todo a sí misma, causando un daño profundo y va por la vida transmitiendo relaciones desfavorables, buscando llenar el vacío.

Por esta razón nace la inquietud de indagar sobre la siguiente interrogante:

1.6. Interrogante de la investigación

¿Qué factores intervienen en mayor medida para que un hombre o una mujer muestren propensión a ser víctimas de la dependencia emocional en la relación de pareja?

Capítulo II:

Marco teórico

2. 1. Etiología de la dependencia

El ser humano posee una tendencia a engancharse con cierto objeto, ser vivo y/o personas, quienes pasan a ser parte fundamental de la vida diaria, generando así una dependencia cuando los procesos relacionales no están meramente equilibrados. Por inverosímil que parezca esta llega a generar situaciones de conflicto que no es tan fácil manejar.

Por otro lado también es, presionado sutilmente desde la familia, la sociedad, los medios de comunicación, la música, las canciones, la literatura, a seguir siempre siendo dependiente emocionalmente de otra persona, cerrando la posibilidad de pensar y sentir, convirtiéndonos en personas cíclicas y dependientes.

Para profundizar sobre el tema se citarán algunas definiciones de la *dependencia*, como primera descripción: la Real Academia de Lengua Española la define como: “La dependencia es, entre otras acepciones, la situación de una persona que no puede valerse por sí misma que carece de cierto control o manejo de la situación ya sea de índole física, emocional e intelectual”¹.

Como segunda descripción: En cuanto a su objeto, la dependencia consiste, según la definición elaborada por el Consejo de Europa en 1998, “Estado en el que se encuentran las personas que por razones ligadas a la falta de autonomía física,

¹ La Real Academia de la Lengua Española señala que el significado jurídico de dependencia es: “situación de una persona que no puede valerse por sí misma”. Diccionario de la RAE, 23.^a Edición (2014).

psíquica o intelectual tienen necesidad de asistencia y/o ayudas importantes a fin de realizar los actos corrientes de la vida diaria”².

Juan Carlos I, Rey de España (2006) hace una referencia con respecto a la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, detalla la definición de *dependencia*, estableciéndolo de la siguiente manera:

El estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal. (p.7.)

Es decir, las personas que requieren de apoyo constante y en todo momento, por encontrarse en un estado de sumisión, perdiendo autonomía y manejo de sus emociones y no disfrutar de momentos agradables e íntegros por temor a la libertad.

Es resultado de la sobre protección y las supergratificación hacia el niño o todo lo contrario por una frustración durante su desarrollo debido a un cambio brusco como podría ser la pérdida de la figura materna y esto ocasiona que el infante sea tendiente a la debilidad, pasividad e inmadurez para resolver situaciones que se le presentan en la vida.

Otro aspecto importante y que es necesario indicar es que las personas se vuelven dependiente como resultado de un descenso de autoestima, complejo de

²Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.

inferioridad recurriendo a la búsqueda de apoyo, debido a que los padres durante la infancia exigían que realizaran actividades que no correspondían a su edad, resultado personas desequilibradas en todos los sentidos, que no le permiten tener una conexión sana con la sociedad y consigo misma.

2.2. Tipos de dependencia

Suele ser interesante conocer como el ser humano va evolucionando en tres sistemas básicos, las emociones, sentimientos e intelectos que son moldeados por la estructura familiar y por el ambiente, por que como bien se sabe el humano no se desenvuelve egocéntricamente si no que requiere del otro para su desarrollo.

Es importante hacer referencia a lo anterior. Bowen (1899) lo explica de la siguiente forma: citado en Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 11 No. 1 Marzo de 2008

El individuo no se desarrolla en el vacío. Más bien, el individuo se agrupa en unidades familiares y estas familias se desarrollan y comprende un todo que, de muchas maneras, es más grande el poder que la suma de los individuos que la componen (p. 107).

Ya existe un conocimiento que para la supervivencia del ser humano requiere cubrir ciertas necesidades tanto físicas, emocionales como psíquicas-espirituales, se describirán estas áreas para conocer a lo que conlleva.

2.2.1. Dependencia física

En lo que respecta a esta, son fáciles de describir, encontramos la alimentación, salud, higiene educación, acciones comunes de la vida ordinaria como vestirse, alimentarse,

que le impida a la persona desenvolverse de manera autónoma buscando siempre el apoyo de alguien que pueda cubrir su necesidad, como seres humanos, siempre somos adictos a ciertas cosas tanto físicas como emocionales, ocasionado por no cubrir o satisfacer en el momento que se requiere, convirtiendo a la persona frustrada e insaciable y una fuerte demanda a cubrir su necesidad.

Puede sobrevenir bruscamente, de manera que el entorno familiar la percibe con toda claridad. Pero también puede aparecer de forma progresiva y lenta, por ejemplo, Pérdida de vista, de audición, actividad motriz, depresión entre otras.

2.2.2. Dependencia psíquica o mental

Se aprecia cuando la comunicación cotidiana va perdiendo poco a poco sentido, coherencia y eficacia. La conversación se hace casi imposible. Las personas afectadas comienzan a ser incapaces de expresar sus necesidades y de cuidarse a sí mismas. Para las familias, el primer paso (¿y el más doloroso?) consiste en admitir el cambio psíquico que se ha producido la persona, incluso por encima del desgarramiento que produce observar el deterioro de un ser querido.

Ernesto J. Rage, Atala. (2002.Pp.100). Considera a Rogers quien comparte que el ser “uno mismo” no es nada fácil. Estamos en un mundo en el que la gente prefiere tenernos amoldados a sus criterios, valores, ideas, conveniencias particulares, habla de ellos como los “deber ser”, “tener que”. Es el actuar de una determinada manera para agradar a los demás. Sin embargo todo ello nos lleva a la inmadurez.

El deber ser es una palabra determinante en la existencia del humano, que limita ciertas acciones, que no le permite vivir plenamente cae en la supervivencia vive bajo

los introyectos marcados por las figuras de autoridad permitiendo que gobiernen en su vida, y esto suele suceder cuando hay cierta carencia afectiva o de otra índole, acabando con un sentimiento de frustración, fracaso innecesario y de desilusión. Esta red de “debería” incluye un intenso diálogo interior acerca de lo que los “otros” consideren correcto o incorrecto. Siempre estamos tratando de liberarnos de esta prisión y por lo regular lo intentamos rogando, amenazando o complaciendo a otros y deslindando de responsabilidades.

La gente por lo común ignora que por su falta de conocimiento, imaginación, información, ha construido grandes barreras a su alrededor que le impide visualizar sus posibilidades, lo que se describe va relacionado a lo que indica el siguiente autor.

La persona por naturaleza va encaminado a desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible y no solo se enfrasca en la sobrevivencia. De acuerdo con Rogers entendía que: “todas las criaturas persiguen hacer lo mejor de su existencia, y si fallan en su propósito, no será por falta de deseo”.

2.2.3. Dependencia emocional

Indudablemente durante nuestro desarrollo como personas siempre existe una dependencia emocional hacia las figuras de autoridad y conforme se va trascendiendo llega la dependencia hacia la pareja, pero esta dependencia emocional no es llevada a lo sano más bien se vuelve conflictivo emocionalmente hablando generando una inestabilidad en el proceso de vida personal y en las relaciones interpersonales al grado de generar una fuerte ansiedad en el individuo convirtiéndolo prisionero de la vida del otro, siempre está pendiente de lo que realiza el ser amado y busca llamar

lo suficiente la atención de los demás que son significativos en su vida, intenta buscar y conservar relaciones afectivas significativas y las ve como lo máspreciado, esto es como un primer aspecto, es pertinente compartir que así como existe ese fuerte vínculo que hace depender del otro también está el lado opuesto donde la persona intenta huir o esconderse emocionalmente de la sociedad no interactúa, utiliza esto como mecanismo de defensa para no salir dañado.

Como refiere el autor: “la persona establece sus relaciones con los demás significativos han sido tan problemáticas que termina retirándose del campo para evitar la fricción. Intenta estar alejado a toda costa de una relación cercana y significativa” (Titelman, 2003).³

Y con respecto, a lo emocional, que son las que más nos interesan en este trabajo, consisten básicamente en el vínculo emocional que el niño debe de adquirir de un adulto. Este vínculo ha sido muy bien descrito por los trabajos de Bowlby (1993) y Ainsworth, Blehar, Waters, y Wall (1978)⁴.

Tal como describen estos autores, el desarrollo del vínculo es un proceso mucho más complejo de lo que se podría suponer, implica diferentes estilos, formas y personas.

Para ello ahondaremos en el concepto de **la dependencia emocional**. Necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. (Cursando con una sintomatología que incluye

³ Titelman P. (2003) Emotional cutoff in Bowen family systems theory: An overview. En P. Titelman (Ed). Emotional Cutoff: Bowen Family systems Theory Perspective. New York: Hawort Press

⁴ Bowlby J. (1993) El Vínculo Afectivo. Barcelona: Paidós. Ainsworth M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patters of attachment: A Psychological study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum

comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos, sentimientos de intenso abandono etc.) La dependencia emocional se define también como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000).

Esta forma de dependencia se manifiesta en la necesidad de estar siempre acompañado y alentado para relacionarse con los demás.

Dos aspectos característicos emergen de la definición antes mencionada: en primer lugar, que la necesidad es excesiva y que por tanto no se reduce a la propia de una relación amorosa; en segundo lugar, que dicha necesidad es de carácter afectivo y no de otro tipo (pensemos en el clásico “trastorno de la personalidad por dependencia”, en el que la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalimiento personal es lo que une a la persona de la cual se depende).⁵

Este patrón de necesidades incluye creencias acerca de la visión de sí mismo y de la relación con otros. Se podría decir que el ser humano se vuelve adicto a las relaciones de pareja, generando una desadaptación en su persona y en la relación con los demás

En esencia las familias son las que despliegan este campo emocional en el que operan, suele ser un campo de energía emocional en la cual circundan y conectan a los demás miembros que integran este sistema, interactuando como un todo, este

⁵ Dependencia emocional y violencia doméstica Jorge Castelló Blasco, Publicado en Revista Futuros No. 14, 2006 Vol. IV.

sistema crea formas y maneras de cómo el ser humano puede relacionarse de una manera más cómoda con el resto de los integrantes de la familia o sociedad, las energías que produce este campo o sistema emocional en ocasiones son leves y en otras pesadas, cuando son pesadas los individuos tienden a perder libertad en relación a su actuar con los demás y cuando son leves tienen mayor libertad son autónomos y libres de actuar por ellos mismos como personas.

2.3. Factores causales de la dependencia emocional

Como ya se ha citado, el ser humano nace y se desarrolla dentro de una familia, la cual cuenta con una estructura social, ideológica, económica, religiosa, lingüística, entre varios aspectos. Al niño no le queda sino aprender y adaptarse a las circunstancias que se le proyectan. Pero además, el niño tiene un conjunto de necesidades que deben ser cubiertas por las personas más cercanas que se encuentran a él. Es así como se han detectado los siguientes factores tendientes a ser personas dependientes emocionalmente hablando.

Como primer punto tenemos las **carencias afectivas tempranas**: carencias graves, sostenidas y acompañadas en ocasiones de negligencia, maltrato, abusos. Decimos que la dependencia emocional es característica en los niños pequeños de manera natural. Si las necesidades no son cubiertas durante la etapa de la niñez, es posible que se origine un trastorno de dependencia emocional en la etapa adulta para compensar la carencia.

Mantenimiento de la vinculación afectiva a pesar de la desaprobación, humillaciones por las que pasa el individuo permanentemente buscara retener o mantener la presencia del alguien quien compense dichas carencias, aunque estas circunstancias sean desfavorables para el individuo y no le permita ser el mismo y trascender en otras áreas personales.

Focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima, el sujeto centra su atención en cosas ajenas, se apropia de acciones que no encuentra en su interior, constantemente intentara identificarse con algún individuo o acción, tratara de imitar a los demás para sentirse bien, por el simple hecho de no permitir o ser incapaz de reaccionar o hacer un viaje a su interior para descubrir y desarrollar su potencial. Especificando que el cuidado que genere la madre, el padre, hermanos, tías o abuelos y los allegados a él, influyen en su formación, puntos de vista y en la manera de solucionar sus conflictos que se presenten cuando sea mayor, y si esta necesidad no satisface sus expectativas dará pauta a buscar siempre fuera del ciclo familiar-personal extendiéndose en la relacionen de pareja.

Existen también otros factores que pueden contribuir, como **culturales y biológicos**. Como se ha compartido en otros apartados el ser humano por costumbre o genética de los padres o por el medio en el cual se desarrolló tiende a reaccionar según el contexto en cual se encuentre, utiliza diversas mascararas para mostrar a los que conviven con ellos y agradar, no encuentra otra opción, más que adaptarse a lo establecido dentro de la estructura familiar, el vínculo unifica y fortalece los lazos al interior de la familia, mediante ella se encuentran vínculos seguros donde se sienten querido y quiere a los demás, pero también hay vínculos donde el individuo no sabe si

lo quieren o no, generando una gran preocupación, al saberse no aceptado o querido se retira evitando relacionarse de manera íntima con nadie, y cerrando paso a interactuar de manera afectiva con los demás, y conforme este lazo va formando un estilo de interacción con las personas amadas, éste estilo se exporta hacia las relaciones con los demás, sobre todo con la pareja.

2.3.1. Factores contenedores

- **Los rasgos de la personalidad (disfuncionales o no) son consistentes y estables en el tiempo**, como seres mortales por naturaleza poseemos o más bien estructuramos un tipo de personalidad el cual nos permite tener una identidad propia, los rasgos de personalidad son esenciales en la vida.
- **El mantenimiento de la vinculación no sólo se produce a edades tempranas sino que se renueva continuamente en el establecimiento de las relaciones interpersonales**, teniendo gran intervención el tipo de educación recibida en el seno de la familia, por la cultura, ideología o por causas biológicas, dando un concepto de sí mismo el cual es variante por la trascendencia o cambios que surgen el sujeto formando relaciones interpersonales saludables o no.
- **Lo más usual es que estas tendencias interpersonales se mantengan con pocas variaciones relevantes a lo largo de la vida**, se vuelve un proceso cíclico y lineal no fluye la creatividad para generar cambios y lograr relaciones estables y sanas.

- **Las reacciones más normales del objeto también están interiorizadas.** La reiteración de interacciones reforzará y consolidará dichas pautas y con ellas toda la patología subsiguiente. Fortalecimiento recíproco de roles.
- **Relaciones con el resto de personas de su entorno más comunes serán de huida o desagrado** motivados por la baja autoestima, la ausencia de alegría o la necesidad extrema de adhesión; o bien de escucha pasiva a causa de la fijación del dependiente por referirse continuamente al objeto.

2.4. Características de personas con dependencia emocional

Las características que a continuación se enmarcan en torno a la dependencia emocional se dan en los casos que se pueden catalogar como patológicos y estándar. Estas dos matizaciones corresponden a que la dependencia emocional es un continuo que empieza con la normalidad y termina con la patología, por lo tanto existen diferentes niveles de gravedad. En las dependencias más leves encontraremos sólo algunas de estas características.

Se fragmentaran estas características en tres áreas: relaciones interpersonales (con especial hincapié en las de pareja), autoestima y estado anímico:

1) Relaciones interpersonales:

- Tendencia a la exclusividad en las relaciones. Esto se da tanto en las relaciones de pareja como en las amistades de estas personas, sintiéndose más cómodas dialogando con un solo amigo que en un grupo numeroso, en el que no se tiene

el suministro afectivo necesario y pueden, paradójicamente, encontrarse más solas. Esta exclusividad, dentro de las relaciones de pareja, se llega a deducir que más que afecto hay necesidad hacia el otro, implica una indudable falta de construcción personal. Asimismo, ilustra a la perfección la semejanza con otras adhesiones, en tanto que dicha exclusividad y enganche constante hacia la otra persona se produce también en ellas. La adicción se convierte en el centro de la subsistencia del individuo y todo lo demás queda al margen, incluyendo trabajo, familia o amigos. De conservar amistades suelen ser de uno a uno y para hablar sobre la pareja, que se convierte en el tema favorito de conversación.

- Necesitan un acceso constante hacia la persona de la cual dependen emocionalmente. Esto se traduce en un agobio asfixiante hacia ella con continuas llamadas, mensajes al móvil, aferramiento excesivo, deseo de hacer con ella cualquier actividad, etc. La motivación de este acceso constante es por un lado la necesidad emocional y por otro la ansiedad por una posible pérdida del otro.
- Necesitan excesivamente **la aprobación** de los demás. “Exigir ser aprobado por todos es una meta inalcanzable, es imposible que uno sea siempre simpático o agradable cara a los demás”⁶ cuando la persona dependiente visualiza los resultados desfavorables se genera una incertidumbre de lograr ser aceptado centrando y robando una enorme cantidad de esfuerzo y energía de su ser, abandonando las propias necesidades.

⁶ Albert Ellis Terapia Racional Emotiva FECHA ED

- **Ilusión al apertura de una relación o cuando conocen a una persona “interesante”.** Esta ilusión tiene mucho de autoengaño, de la misma forma que cuando se da una ruptura pueden pensar que por ver de vez en cuando a su pareja no se van a volver a enganchar a ella.
- **Subordinación en las relaciones de pareja.** Es un medio para preservar la relación a toda costa, algo que hacen muy bien y que es atractivo para sus parejas por el suministro narcisista que les proporciona. Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales son marcadamente asimétricas, desequilibradas. Uno de sus componentes es el que domina claramente en la pareja y el otro (en este caso, el dependiente emocional) sólo se preocupa de su bienestar, de hacer lo que su pareja desee, de magnificar y enaltecer todo lo que hace, de ser el objeto de su desprecio narcisista e incluso a veces de su rabia, tanto psíquica como física.
- **Idealizan a sus parejas y las escogen con unas características determinadas:** ególatras, con gran seguridad en sí mismas, fría emocionalmente, etc. El narcisismo de estas personas es la contrapartida de la baja autoestima de los dependientes emocionales, por eso se produce esta idealización y fascinación.
- **Las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero siguen sin ser felices.** De todas maneras tampoco esperan serlo porque su existencia es una sucesión de desengaños y no tienen el componente esencial del bienestar: quererse a sí mismos. Este componente, por otra parte, es fundamental para poder llevar a cabo relaciones de pareja sanas, equilibradas y mutuamente gratificantes. Esta

sensación de tristeza y de vida torturada se manifiesta con claridad cuando nos damos cuenta de que realmente no desaprovechan el afecto y a veces el respeto que la pareja debería tenerles, simplemente es algo inexplorado para ellos.

- **Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de padecer trastornos mentales en caso de que se origine.** generalmente, se produce un episodio depresivo mayor tras una ruptura. Este sufrimiento se puede producir con una persona que ha obstaculizado su crecimiento personal o que incluso ha maltratado al dependiente emocional. Recurren a la negación de dicha ruptura y los continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Es esencial añadir que este torbellino emocional se calma extraordinariamente cuando aparece otra persona que cubra la necesidad afectiva, y es muy frecuente que la ruptura se produzca cuando se tiene ya otra relación.
- **Tienen un miedo e intolerancia temible a la soledad, base de su comportamiento ante las rupturas,** de su necesidad de otra persona, del apego y explotación que tienen hacia ella u otras personas. Esta intolerancia a la soledad se debe a que la relación del dependiente consigo mismo es muy negativa; de otra manera se afirma que “no se soportan”.
- **Presentan cierto déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad.** También destaca el egoísmo, fruto de la necesidad patológica que tienen hacia otras personas. La exclusividad y el agobio que pueden llevar a cabo también hacia amistades denota precisamente ese egoísmo. Pueden tener a otra

persona al teléfono hablando de su pareja durante mucho rato sin importarles si tienen pendientes que resolver o atender.

2) Autoestima:

- **Autoestima y autoconcepto muy bajos.** No esperan ni sienten el cariño de sus parejas porque tampoco lo sienten hacia sí mismos, y generalmente tampoco lo han tenido de sus personas más significativas a lo largo de sus vidas. Se puede afirmar que así como el miedo a la soledad es uno de los rasgos particulares de los dependientes emocionales, la falta de autoestima es el fundamento de dicho rasgo. El autoconcepto es igualmente bajo por simple coherencia con la autoestima, aunque esto en ocasiones no suele ser así en tanto pueden desarrollar habilidades a lo largo de su vida en las cuales adquieran confianza y seguridad.

3) Estado de ánimo y comorbilidad:

- Manifiestan estar tristes y preocupados; el estado de ánimo, es, por tanto disfórico y con tendencia a la reflexión sobre posibles abandonos, sobre el futuro de la relación, el miedo a la soledad y qué podrían hacer para mitigarlo. En consecuencia, la sintomatología ansiosa también es relevante. Las comorbilidades más frecuentes son, por tanto, con trastornos depresivos y ansiosos, y es necesario considerar la posibilidad de antecedentes de trastornos de la alimentación como la anorexia o la bulimia.

Como síntesis de estas características podemos extraer las que consideramos básicas para la dependencia emocional, que deben estar presentes necesariamente para que una persona merezca este diagnóstico. Son las siguientes:

- 1) Miedo e intolerancia a la soledad.
- 2) Historia de relaciones de pareja gravemente desequilibradas, o una única relación que por su duración ha ocupado la mayor parte de la vida adulta del sujeto.
- 3) Baja autoestima.

2.5. Trastorno de la personalidad por dependencia

La característica esencial del trastorno de la personalidad por dependencia es una necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación. Este patrón inicia a principio de la edad adulta y se da en diversos contextos. Los comportamientos dependientes y sumisos están destinados a provocar atenciones y surgen de una percepción de uno mismo como incapaz de funcionar adecuadamente sin la ayuda de los demás.

“Los sujetos con trastorno de personalidad por dependencia tienden a los siguientes criterios”:⁷

1. Tienen grandes dificultades para tomar las decisiones cotidianas si no cuentan con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de los demás.
2. Necesidad que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida.

⁷ Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales-textos revisados. Masson 2005

3. Tienen dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación. Nota: no se incluyen los temores reales a un castigo.
4. Tienen dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía).
5. Va demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables.
6. Se siente incómodo o desamparado cuando esta solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo.
7. Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita.
8. Está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

Continuando bajo la misma línea de lo que se obtienen del DSM-IV, los individuos con este trastorno tienden a ser pasivos por el exagerado vacío que cargan y conflictos de su infancia que no han resuelto o no han lo grado satisfacer, enganchándose a una constante búsqueda que cubra la carencia. Aunado siempre la sumisión y la obediencia, porque como ya se ha citado ahonda un temor a perder la protección o aprobación de quienes conviven con él, y para no disipar el apoyo caen en el extremo de realizar actividades nada agradables con tal de mantener el resguardo, no importando la humillación que resulte, experimenta una incomodidad cuando están

solos debido a su temor de ser incapaces de cuidarse a sí mismos, estas personas siempre buscaran y necesitaran la presencia de los demás para crear su proyecto de vida, asociado a la creencia de no funcionar en ausencia de una relación estrecha.

2.5.1. Síntomas y trastornos asociados

Los sujetos con trastorno de la personalidad por dependencia se caracterizan por el pesimismo y la inseguridad a sí mismos, tienden a minimizar sus capacidades y sus valores y pueden referirse constantemente a sí mismos como “estúpidos”. Toman las críticas y la desaprobación como pruebas de su inutilidad y pierden la fe en sí mismos. Buscan la protección y son dominados por los demás. La actividad laboral puede estar deteriorada si se quiere una iniciativa independiente. Evitan las posiciones de responsabilidad y experimentan ansiedad al enfrentarse a las decisiones a tomar. Las relaciones sociales tienden a limitarse a las pocas personas de quienes el sujeto es dependiente. Puede haber un riesgo elevado de trastornos del estado de ánimo, trastorno de ansiedad y trastornos adaptativo.

Este trastorno del cual se ha estado hablando se asocia frecuentemente a otros trastornos de la personalidad, en especial a los trastornos de personalidad límite, por evitación e histriónico. Puede predisponerse a desarrollar este trastorno el que el sujeto haya presentado una enfermedad medica crónica o un trastorno de ansiedad por separación en la infancia o la adolescencia.

2.5.2 Diagnóstico diferencial

Otros trastornos de la personalidad se pueden confundir con el trastorno de personalidad por dependencia debido a la similitud en relación a sus características,

por tanto es primordial distinguir entre estos trastornos basándose en las diferencias en sus rasgos característicos.

Cabe mencionar que existen sujetos que no solo presentan características de personalidad por dependencia sino que cumplen otros criterios más de la ya mencionada, la característica peculiar se encuentra en el comportamiento de sumisión, reactiva y de adhesión.

A continuación conoceremos las diferencias que existen entre el trastorno de la personalidad por dependencia con el trastorno límite de la personalidad, el trastorno histriónico de la personalidad y el trastorno de la personalidad por evitación.

Trastorno límite de personalidad: Se caracteriza por el temor al abandono; sin embargo el individuo reacciona al abandono con sentimientos de vacío emocional, rabias y demandas, mientras que el individuo con trastorno de personalidad por dependencia reacciona con un aumento de la mansedumbre y la sumisión y busca urgentemente una relación de reemplazo que proporcione cuidados y apoyo. Su diferencia típica que lo distingue es el patrón de relaciones inestables e intensas.

En este aspecto la persona dependiente por no perder la atención, el reconocimiento constantemente se acate a las normas que se establecen, sin importar la humillación con tal de que el otro se percate de que existe y lo tome en cuenta o considere y por otro lado la persona histriónica suele ser demandante, actúa bajo un resentimiento sin importar agredir al otro y si es abandonado este toma mayor rigor en la persona.

Trastorno histriónico de la personalidad: al igual que el trastorno por dependencia experimenta una gran necesidad de reafirmación y aprobación, y pueden parecer infantiles y pegajosos, y la diferencia que caracteriza este trastorno es la anulación de uno mismo y un comportamiento dócil, por la extravagancia gregaria con demandas activas de atención.

Las personas tienen rasgos de realizar un drama para conseguir lo que buscan, asumen las ideas de otros como si fueran propias, perdiendo identidad se identifican o se relacionan con personas afines, intentan ser exageradamente originales, causando una incomodidad en el otro, por el excesivo acaparamiento que hace.

Trastorno de la personalidad por evitación: está caracterizada por sentimientos de inferioridad, hipersensibilidad a las críticas y necesidades de reafirmación, los sujetos con este trastorno tienen un temor tan fuerte a la humillación y al rechazo, se aíslan hasta estar seguros de ser aceptado.

Y de lo contrario las personas con trastorno de la personalidad por dependencia tienen más bien un patrón de búsqueda y mantenimiento de los contactos con las personas importantes para ellos.

Sujetos introvertidos nada sociables, por extremo temor a ser criticados, avergonzados y a que lo juzguen, originando aislarse y no salir de su escondite hasta que encuentre una seguridad de ser integrado o aceptado, por lo contrario el sujeto dependiente se aferra a mantener lazos afectivos con los demás de una manera significativa sin importar lo que ocurra con su ser de persona.

2.6. Amor propio

En estos tiempos el estudio del amor ha sido dejado de lado, debido a que se contempla como una inspiración de poetas que no va más allá de simples palabras. Sin embargo a pesar de no darle la importancia debida, el amor es uno de los problemas más grandes de nuestra sociedad actual, principalmente por su difícil comprensión, ya que por lo general las familias de origen, enseñan a sus hijos a que deben buscar un amor ideal, el cual llene sus necesidades y expectativas por completo, siendo este un concepto de amor perfecto. Sin embargo, a medida que se tienen experiencias amorosas ese concepto de amor se aleja cada vez más de la realidad, dándose cuenta que es difícil encontrar una persona que los complemente totalmente, teniendo menos esperanza de sentirlo alguna vez, debido a que no existe un concepto de amor único y las parejas no sienten un mismo amor.

Este concepto es variado como se indica anteriormente, considerando las diferentes personalidades, ideologías, emociones o estados de ánimos en las cuales se encuentren las personas, esto influye en la definición que puedan proporcionar cada uno desde las posturas en las que se educan o desarrollan.

Se considera importante la idea que el autor menciona en relación al término del cual se habla: un concepto de amor real se plasma en la frase “el amor sólo es posible cuando aceptamos nuestra ineludible soledad; no es el encuentro de dos incompletos, es el encuentro entre dos completos. Amar no se da en la fusión (la cual asusta, pues nos quita la autonomía); tampoco está en la separación (pues nos quita el apego). Está en la posibilidad de ser uno y luego decidir si se quiere o no compartir

la vida con la persona que nos atrae...cada persona debe ser una unidad (Gikovate, 1996).⁸

Partiendo desde esta perspectiva del autor, suele ser interesante indicar que cuando el individuo decide compartir su vida no debe olvidar que ha unificado el amor propio con la pareja, amigo o familia. Pero no pasar de desapercibido que no dejan de ser, es como dos círculos que se unen pero sin perderla esencia de quien uno, no perder la línea que los hace diferenciarse, y si llegase a suceder lo contrario, quizá se deja de ver por nuestros derechos y con el tiempo se pierde dignidad como seres humanos.

Comparto esta idea de Ernesto J. Rage Atala (2002). En la que retoma al autor Maslow quien indica que el hombre de muestra en su propia naturaleza una presión que lo empuja a ser con más plenitud, a realizar cada vez con mayor perfección su calidad de ser humano⁹.

Considerando que cada individuo posee la capacidad y habilidades para transformarse y cada instante aprender a ser humano. Porque no podemos moldear a otros, más bien enseñamos adaptarse al contexto o al cambio que se suscita para que este pueda desarrollarse en plenitud, sin descargar una fuerte emoción de dependencia, que límite su proceso.

⁸ Uma Nova Visão do Amor. Editora: MG Editores. Gikovate, 1996

⁹ Ernesto J. Rage, Atala. (2002) Ciclo vital de la pareja y la familia: Ed. Plaza y Valdez reimpresión actualizada. México, D.F.

2.7. El sentido de crecer en el otro

Para la mayoría de los individuos el logro de la intimidad con una persona del otro sexo es una meta principal en la vida. Indica, en alguna forma, madurez y adultez, así como realización y logro personal. Es un hecho que las relaciones íntimas varían considerablemente de cultura a cultura y dentro de las culturas. Es necesario un yo y un tú para poder hacer la relación en el nosotros.

Rogers (1981), dice que en un proceso de pareja uno de los factores más importante para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser,¹⁰ ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja. Es casi como decir que entre más distancia exista entre ellos mayor unificación sólida en la relación, en otros términos si se lleva a la relación inmadurez, dependencia, infantilismos son muy pocas posibilidades de hacer una relación de pareja sana, y hay más probabilidad de aumentar una vida en relación neurótica.

Nadie da lo que no tiene. La persona tiene que ser persona para compartir plenamente con el otro. La relación es un proceso, en donde constantemente se necesita ir abonando para obtener una cosecha fructífera. Cada día y en cada momento se van realizando sus potencialidades. El individuo es consciente de su autoidentidad y, por tanto, no puede ser una mera copia de un patrón social, sino que es una persona significativa por ser única, singular e irremplazable.

¹⁰ ROGERS, C. y C. ROSENBERG (1981) **La persona como centro**. Barcelona: Ed. Herder

2.7.1. Contacto y comunicación

Ernesto J. Rage Atala (2002). Retoma la idea de Corey, que habló de la importancia de la búsqueda de un sistema en el que se restablezca el contacto y la comunicación, en el sentido más pleno de la palabra. ¹¹ Dentro de su pensamiento neo-humanista menciona y describe tres grandes elementos para lograr esta comunicación más profunda:

1° aceptación y descubrimiento de sí mismo: en la relación debe fomentarse la aceptación de la pareja, ya que propicia la relación de sí misma.

Si hay disfuncionalidad en el proceso este va ligada al autoconcepto, es decir, a la autoestima, si en algunos de los componentes de este proceso (pareja) tiende a la autoestima baja no habla un buen dialogo entre ambos se tornara a situaciones de disgustos e inseguridad.

2° Eliminación de máscaras y Disolución de roles: como seres mortales en nuestro desenvolvimiento social adquirimos distintas máscaras y, cuando se inicia un noviazgo o una vida de pareja estos antifaces dejan visualizar todo lo que protege esa estructura defensiva, dando paso a conocer a la persona tal y como es. En lo que concierne a los roles estos son escogidos y aceptados por ambos y usualmente son flexibles e intercambiables, ciertamente cuando hay una naturalidad en las funciones,

¹¹ Ernesto J. Rage, Atala. (2002) Ciclo vital de la pareja y la familia: Ed. Plaza y Valdez reimpresión actualizada. México, D.F.

la interacción se vuelve más rica y las opciones se basan en las necesidades orgánicas y no en reglas y deseos de otros.

3° Valorización interna: Todo humano encuentra un espacio en su vida para hacer conciencia, análisis y reflexión, a sí contemplar lo que acontece en su existencia, en sus acciones si estas son buenas o malas para ser evaluada desde un punto de vista interno de cada persona. El desarrollo de la pareja no implica una valoración en común, aunque esta puede darse en muchas áreas.

Como en toda relación humana que sea en verdad genuina, existirán fricciones, ya que esto es parte de la interacción, que se basa y crece no solo en lo que tiene de común, sino también en la diferencia.

2.8. Elección de la pareja

2.8.1 ¿Qué buscan las parejas?

Ante la situación de encontrar a alguien con quien compartir un espacio la mayoría de los individuos comparten una imagen de una pareja ideal tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja. Ante esa situación, existen diferentes atractivos.

Para algunos será muy importante el aspecto físico, para otros los elementos psicológicos (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc.) Otros más, buscarán un nivel educativo y social alto y compatible con el suyo. Finalmente, habrá personas que se fijen en los valores morales y religiosos de la persona.

Muchos individuos tienden a ser excluidos automáticamente por la edad, educación, raza, tipo corporal, orientación social o religiosa.

Se han hecho varios estudios entre los jóvenes. Los elementos positivos que han sobresalido son **edad, educación y clase social**. Sin embargo, aparecen otras características importantes que no son fácilmente medibles: **carácter, estabilidad emocional, disposición complaciente y el buen humor**.

En la actualidad se tiende a valorar fuertemente **el atractivo físico y la personalidad** (ésta última varía mucho más de acuerdo a los aspectos que se aprecian en cada época). Ante esta circunstancia la persona se ve en la necesidad de realizar decisiones o elecciones. Para ello se plasman elementos que favorezcan relaciones con éxito.

2.8.2 atractivo físico

Se puede indicar que en una investigación en psicología social, realizada en la universidad de Minnesota con 752 estudiantes, confirma la idea del sentido común de que la apariencia física desempeña un papel importante en la atracción social. Este es relativamente necesario para una relación positiva y duradera.

Desde mi perspectiva lo que se indica suele ser algo subjetivo, porque para que una relación sea sólida y fluya en un equilibrio sano no solo el aspecto físico es esencial, sino que hay otros aspectos que son de suma importancia.

Banta y Helherington (1963) encontraron en sus estudios que personas que se atraen mutuamente presentan más rasgos semejantes que complementarios. La semejanza atrae y aumenta cuando la similitud es percibida.¹²

Otros autores señalan que las **diferencias** son la que suelen ser más atractivas. En este caminar cuando se busca formar o entablar una relación con alguien más es necesario percatarnos que la persona tenga ciertas características que me identifiquen o algo que lo haga ser diferente con la idea de que eso es lo único que se requiere para llevar una relación placentera.

2.8.3 atractivo psicológico

Como la comunicación, la expresión de ternura, intimidad, la amistad, aspectos de personalidad (madurez emocional), inteligencia y otros más son muy importantes, ya que se consideran atractivos psicológicos. Entre estos aspectos es fundamental destacar los siguientes:

- a) **Descubrir y tratar al otro como un “TU”:** Este hecho es la base para una sana convivencia, significa que el otro no debe ser tratado como objeto, es necesario reconocerle por lo que es. **Existen diversas maneras de tratar al otro como objeto:**
 - Verlo como un **“Don nadie”**, como si no existiera para mí. Materialmente existe pero no como persona.

¹² Banta y Helherington (1963) La pareja: elección, problemática y desarrollo Escrito por Ernesto Rage Atala

- Visualizarlo como un **“instrumento”** como algo que me **sirve**, como si fuese de mi propiedad del cual utilizo como medio para abastecer mis fines.

b) El otro debe ser tratado como persona: cuando a la pareja se le trata como cosa u objeto se **violenta su ser**, cuando se le acepta tal cual, es cuando se le trata como persona, como un “tu”. Ser persona es tener la disponibilidad de decir y ser un “yo”. Como seres humanos tenemos las mismas oportunidades y derechos, claro varían de acuerdo a la personalidad de cada uno, si yo acepto y respeto al otro como es, mi ser será aceptado y respetado.

Es importante diferenciar entre **“personeidad”** y **“personalidad”**, la primera es algo que se adquiere y a la que se llega; la segunda, es algo de que se parte. La personalidad se tiene; la personeidad se es; se puede decir que el hombre es persona cuando hay un “yo” que le trata como un “tu”.

c) otros de los aspectos psicológicos importantes es la INTIMIDAD: esta es una estructura fundamental de la persona, que se convierte en un imperativo fundamental del hombre. La persona tiene derecho a reservar su misterio y su secreto, ya sea personal o interpersonal.

Debe hacer mención que intimidad no significa estar encerrado sobre sí mismo, sino que es una exigencia de la convivencia, se puede decir que la característica fundamental que especifica la intimidad, es una comunicación de personas, pero permaneciendo personas. Esto quiere decir que existe una atmosfera de confianza dentro del cual el yo y el tú, rodeados de intimidad, se confían mutuamente sus secretos personales y saben que están seguros.

2.8.4 Atractivo sociológico

Para construir un ambiente sano y armónico con la persona que se ha elegido para formalizar una relación es necesario e indispensable comprender los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, entre otras.

Como antecede en el punto del atractivo psicológico focaliza su atención a dos términos para una homeostasis el “yo” y el “tu”, en el atractivo sociológico existe un nuevo elemento “nosotros” una relación triplicada. se puede decir que el espíritu de nuestros tiempos es de signo comunitario. El pronombre “**Nosotros**” es una de las palabras claves de nuestra situación histórica actual.

Para ello es necesario descubrir el verdadero significado del yo para entender la relación de pareja en su **NOSTRIDAD**. No puede existir un **nosotros** si no existe un tú y un yo, esta se da cuando las personas se relacionan, tiene que irse construyendo.

2.8.5 Atractivo axiológico

Otros de los factores relevantes en la relación de pareja son los aspectos axiológicos, el tipo de valores que tienen los miembros de la pareja: económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos.

Es prioritario destacar uno de los valores más predominante dentro de la relación de pareja es la “**VERACIDAD**”. Esta es una de las actitudes con mayor aceptación y desarrollo dentro de nuestra cultura occidental. En torno a este valor sea constituido, en gran medida, la conciencia moral del hombre de nuestra época, surgen ciertas actividades relacionadas con este valor como lo es la búsqueda de la verdad:

pensar, obrar y hablar con veracidad. Es una manera de vivir la existencia personal y la relación interpersonal. Otros de los agentes que se integran a este valor son el **respeto al parecer ajeno**, esto habla del amor y fe en la otra persona a pesar de no estar de acuerdo con ella. También se integra la **FIDELIDAD**, suele ser como una actitud global de la existencia humana se considera como la garantía de la rectitud en las relaciones de pareja, familia e interpersonales. Es básica para lograr la **intimidad personal** y la **convivencia social**.

Cabe hacer mención que dentro del entorno familiar también destacan diversos valores que son de suma importancia para una buena interacción con cada integrante que la conforma:

El respeto, el pluralismo, dialogo, servicio, igualdad y solidaridad, valores que permiten que fluya un ambiente sano y dando apertura a los demás, espacio donde acceden los encuentros que son parte fundamental para un crecimiento a nivel personal y espiritual, logrando así una homeostasis y familias funcionales.

2.9. Abuso en la pareja

Cada vez existe mayor conciencia social de que las personas pueden golpear, no sólo físicamente sino psíquicamente, y de que esto último es más devastador que la violencia física. El abuso emocional, por su modo de operar, a diferencia de la violencia física cuyos efectos resultan evidentes, incrementa la confusión, la sumisión y la culpabilidad.

Este tipo de abuso es como un detonante que con el tiempo explota dejando grandes heridas difíciles de sanar, la característica principal de este instrumento letal va enfocada a controlar al otro y destruir su autoestima, mostrando superioridad ante su oponente que este poder le da energía para sentirse más que el otro y a si proyectarse como el todo poderoso ante las diversas situaciones, logrando una satisfacción temporal como si fuese un antifaz que realmente lo que esconde es un vacío que gobierna su interior.

El abuso incluye cualquier daño hecho que no puede ser explicado razonablemente. No hay diferencia entre abuso y violencia, ambos son agresión. Cualquier relación que represente una amenaza para la integridad física o la estabilidad emocional por unas de las partes es anormal, se trata de una relación enferma, y lo más peligroso en esto es permanecer en ella.

Es importante reconocer el abuso en cualquier relación. Éste se puede dar entre amigos, familiares, novios; en la escuela por parte de algún maestro o hasta en el trabajo. Para que una relación destructiva exista se necesitan dos: el que abusa y el que se deja. Una relación en la que uno domina al otro y este se somete, ya es enferma y, con el tiempo, se irá volviendo cada vez más peligrosa.

No habrá una relación destructiva si solo uno es sano, se puede indicar que las relaciones insanas se dan siempre y cuando ambos protagonistas estén enfermos emocionalmente he allí cuando la agresión se vuelve cotidiana, ambos juegan un papel y el drama no para hasta que uno de los dos deja el juego.

Uno tiene que liberarse de las ataduras que el otro realiza, sentirse pleno, feliz y con una gran satisfacción de ser el mismo sin perder el sentido de la vida y lo más predominante que debe existir en su pensamiento es el valor con el que cuenta como humano; ser inteligente para manejar esta crisis por la cual atraviesa, saber jugar el papel, que de contraataque al competidor y a sí ganarse el paso a su libertad total.

2.10. Matrimonio y la familia

A pesar de que el ser humano es cada vez más independiente, en el terreno emocional, por razones sociales, termina no siéndolo. Es decir, que lo lógico sería que de la misma manera en que social, física y económicamente vamos siendo cada vez más independientes, esto no ocurre en el terreno emocional.

El hombre es un ser sociable por naturaleza, necesita estar en contacto con su medio, participando en el mundo de las cosas y acontecimientos, estableciendo encuentros y diálogos con otras personas, se requiere de un crecimiento pero al mismo tiempo tener relaciones auténticas con otros seres a fines.

Este sentimiento de ser autónomo e independiente surge cuando el ser humano inicia una relación sentimental, sueños y anhelos de conquistar el mundo invaden su ser. Y cuando da el paso de realizarlo despierta de ese sueño las ataduras de la familia de origen comienzan a ser presencia, los introyectos de las figuras paternas toman fuerza, e allí cuando su vida se colocan en una balanza, y comienzan a aparecer

temores, inseguridad y un vínculo o gancho afectivo que no le permite el desprendimiento.

En nuestra vida, pasamos por distintos momentos del ciclo vital de la familia, procesos que se dividen seis etapas (Carter y McGoldrik, 1988)¹³. Para ello es de vital importancia plasmar lo que el autor aporta:

- 1. Abandonar el hogar paterno y convertirse en un adulto soltero:** en este primer momento se produce el **desprendimiento**, el proceso de dejar a la familia de origen y entrar a la edad adulta, claro sin cortar con los lazos afectivos que une a los integrantes de la familia y sin fugarse de ellos para buscar y refugiarse emocionalmente con alguien o de igual manera lo visualice como sustituto, es esta aspecto el joven adulto debe plantearse objetivos vitales personales y tener una identidad y adquirir una independencia antes de unirse con otra persona y formar un nuevo núcleo familiar.

Aceptación de que se es emocional y económicamente responsable de uno mismo, es decir no culpar a los padres de lo que no logren ser lo que anhelan o convertirlos a ellos en personas que no son, la relación es necesario estar basada en el respeto mutuo y aceptar a sus padres tal como son.

- 2. La nueva pareja:** compromiso con una nueva estructura. Momento en que dos personas provenientes de familias de origen distintas se unen para forman un

¹³ Carter y McGoldrik, 1988. Psicología del Desarrollo. El ciclo vital. Décima Edición escrito por John W. Santrock

nuevo sistema familiar, nueva estructura y reorganización personal con las familias extensas y con los amigos para incluir al cónyuge, en ocasiones al definir la relación personal resulta dificultoso simplemente por los nuevos roles que se establecen, por el simple hecho de tener familias con orígenes culturales distintos y más la distancia física existente entre los integrantes de una misma familia.

Tiempos atrás solía definirse al matrimonio como la unión de dos personas, lo cierto que en la actualidad es la unión de dos sistemas familiares completos y el desarrollo de un tercer sistema de nueva creación.

3. Ser padres y convertirse en una familia con hijos: apertura a integrar a un nuevo miembro a la estructura.

Al entrar en esta fase el adulto adquiere una responsabilidad en el cuidado de una generación más joven. Para que este prolongado proceso sea eficaz es necesario un compromiso de tiempo constante en la tarea de ser padres, requiere de una comprensión por parte de los progenitores en el papel que desempeñan y adaptarse a los cambios evolutivos que manifiestan los hijos. Cuando algunas de la parejas es nuevo en este proceso paterno el proceso tienden a ser difíciles y surgen situaciones de desequilibrio entre los pares como: debates entre quien se va responsabilizar del infante, quien tiene la capacidad para darle cuidados óptimos. Y ser padres competitivos.

Es complejo llegar a esta etapa, porque nadie nace sabiendo ser padre, la experiencia de vida es la que da pie a generar un cuidado de calidad y sobre todo que la pareja tenga bien definida el compromiso que han adquirido, para no copiar la educación de las familias de origen consiguiendo así un desarrollo sano en esta nueva adquisición.

4. La cuarta fase es **la familia con adolescentes**: Esta supone un periodo de desarrollo donde el adolescente exige autonomía y busca desarrollar su propia identidad, tiempo que permanece entre los 10 y 15 años de edad donde los niños dóciles se vuelven adolescentes rebeldes, por ende las figuras paternas adoptan dos estrategias: se muestran más estrictos y obligan a aceptar los valores familiares o se vuelven permisivos y conceden una amplia libertad al adolescente.

Ninguna de estas tácticas resulta adecuada, ya que lo idóneo es aplicar un enfoque más flexible y basado en la adaptación. Es necesario negociar con el adolescente para establecer criterios que favorezcan un clima de confianza y con calidez entre los integrantes de la familia, es decir aumentó de la flexibilidad en los límites familiares con el fin de incluir la independencia de los hijos y los temores de los padres.

5. **La familia a mitad de la vida**. En esta etapa se produce el **desprendimiento** de los hijos, las familias enfrentan la pérdida al mover la independencia y el desarrollo de nuevos apegos.

En esta supone un establecimiento fundamental en los vínculos y adaptaciones en los cambios que se ocasionan entre las generaciones, es decir; la principal tarea de la familia consiste en continuar el proceso de dejar ir, mismo que implica reestructurar y, al mismo tiempo, mantener la relación.

6. La familia en la parte final de la vida: La característica principal en esta etapa es el hecho de convertirse en abuelos, es una de las fases finales del ciclo de vida de los seres humanos. Dentro de este aspecto la persona busca una adaptación dentro del proceso de pareja, y en las demás áreas de su vida.

Una sensación de mortalidad y avance de la edad hace que muchas personas revisen su vida y reorienten ciertas partes de esta, viendo esta situación algunas individuos dan prioridad en cultivar una mayor intimidad o un contacto más a fin a su ser de persona.

Algunos identifican insatisfacción durante esta etapa pero resulta complicado encontrar un propósito y una función que lo haga sentir relajado, no obstante mencionar que a pesar de las dificultades puede lograr una vida plena y satisfecha con los logros alcanzados.

2.10.1. Expectativas y mitos existentes acerca del matrimonio

Ante la diversidad de ideologías referentes al matrimonio ocasiona grandes crisis, tomando esto como un factor que decline al divorcio y de falta de satisfacción

matrimonial. Los jóvenes adultos actúan bajo la educación recibida en los diferentes ámbitos en el cual se desarrollan impidiendo tener una apertura mental y crítica ante decisiones importantes que requiere elegir.

Se necesita poseer expectativas realistas en relación al matrimonio para que sea fructífero y en el momento de que se presente alguna dificultad tengas las herramientas necesarias para enfrentarlo y llegar a una solución o acuerdos sin herir al otro. Conoceremos algunos mitos existentes en concordancia con el matrimonio: Gottman y Silver, 1999¹⁴

1. Los matrimonios se destruyen cuando se evitan los conflictos.

Existen distintas formas de hacer frente a esta situación, parejas que evaden a toda costa enfrentarse al problema, algunos elevan la voz, otros pelean, algunos buscan el dialogo, ninguna de estas formas es mejor que las otras, siempre y cuando funcionen para el matrimonio.

Es inconsciente decir que el matrimonio es estable y que no hay conflicto alguno, es de considerarse o tener un ojo clínico bien desarrollado para darse cuenta que el desequilibrio cognitivo ayuda a encontrar la estabilidad, porque si no se propicia ese movimiento ¿cómo saber que en realidad el matrimonio funcionara?

2. Las aventuras extramatrimoniales son las principales causas de generar una ruptura y llegar al divorcio.

¹⁴ Gottman y Silver, 1999 Psicología del Desarrollo. El ciclo vital. Décima Edición escrito por John W. Santrock. 2006

En la mayoría de los casos, la realidad suele ser lo contrario, las dificultades conyugales (desajustes emocionales, discusiones, pleitos, entre otras) crean un espiral en la que uno o ambos miembros de la pareja recurren a una intimidad fuera del matrimonio, y en muchas ocasiones estas aventuras no son de índole sexual, sino que se basan en la búsqueda de amistad, apoyo, comprensión, respeto y afecto, que el otro no le proporciona.

3. Por razones biológicas, los hombres no están hechos para el matrimonio.

Según este mito los hombres son promiscuos por naturaleza, y por ende no se adaptan al vínculo matrimonial, es decir se denomina la “ley del más fuerte”, el macho de la especie busca tener el mayor número de descendientes, por lo que su fidelidad a una única pareja le impide alcanzar este objetivo, convirtiéndolo en un cazador, en cambio la idea hacia la mujer es la de cuidar a sus hijos, añadiendo la responsabilidad de los servicios domésticos, por lo cual buscara aun varón soltero que le dé el sustento económico; sin embargo, debido a que la demanda de la actualidad la mujer sale a trabajar fuera del hogar le permite tener contacto con otras personas, dando apertura a entablar una relación extramatrimonial.

4. Los hombres y las mujeres vienen de planetas distintos.

El mito que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus, según esto complica las relaciones estables entre los individuos. Esta diferencia de género puede ser un factor más en los problemas conyugales, como se ha mencionado anteriormente el matrimonio no es la unión de dos parejas, más bien la de dos sistemas familiares distintos formando una nueva estructura familiar.

Los seres humanos provenimos de diferentes culturas e ideología, y cuando el otro conoce la realidad del compañero que ha elegido surge las sobrevivencias y dificultades dando paso al rompimiento de los lazos afectivos existentes. Los aspectos analizados son ciertos factores que impide tener una vida conyugal funcional y armónica, donde se acepten el uno al otro respetando su esencia de humano.

2.10.2. Factores que permiten un matrimonio funcional

Es momento de conocer agentes que acceden a que un matrimonio marche adecuadamente desde comienzos de la década de los setenta, Gottman ha estudiado la vida de parejas casadas utilizando un método exhaustivo. Este autor entrevista a parejas y obtiene datos acerca de la historia de sus matrimonios, su filosofía de la vida conyugal, la manera en que describen el matrimonio de sus padres. Así también mide su ritmo cardíaco, flujo sanguíneo, tensión arterial y funcionamiento del sistema inmunológico. Esta investigación constituye la evaluación más completa jamás realizada de las relaciones conyugales.

Gracias a sus investigaciones, Gottman citado por Santrock John W. (2006 Pp.527) ha señalado la presencia de siete principios fundamentales que determinan si un matrimonio funcionará o no.

- 1. Establecer mapas afectivos:** las personas que viven en matrimonios que funcionan bien es porque poseen impresiones e información detallada sobre la vida y el mundo de su pareja, hacen de su encuentro algo significativo, motivándolos a un interés hacia

el otro, a compartir sus sentimientos, manifestando su comprensión mutua y de esta manera favorecen el crecimiento como humanos y la vida en pareja.

2. Alimentar el cariño y la admiración. En este punto los cónyuges se elogian mutuamente, se muestran admiración en los logros obtenidos, apoyo incondicional en los momentos donde los problemas hacen caer. Se confieren aspectos positivos a su historia matrimonial, floreciendo en su relación.

3. Acercarse en lugar de separarse. Refiere que los miembros se consideran amigos, y esta amistad actúa como un poderoso escudo que los protege del conflicto, con esto no quita los momentos de discusión prevalecen, pero la amistad puede evitar que las diferencias de opiniones agoten la relación, en estos matrimonios se profesan un recíproco respeto y valoran la opinión del otro, aunque no estén de acuerdo con ellas.

4. Dejar que la pareja influya en ti. En los matrimonios con problemas, un miembro de la pareja no desea compartir el control con el otro, surge más frecuente en el hombre, con esto no se quiere decir que en la mujer no suceda. Por lo regular ninguno de los miembros quiere verse controlado por el otro, demandando un respeto a sus normas establecidas, cuando se visualizan que ni uno ni otro sede, incitan a una lucha de poder dañando su afectividad, un medio para disminuir este ambiente es un **compromiso** entre ambos para negociar y compartir el control, a su vez respetar la perspectiva del otro.

5. Resolver los conflictos que puedan solucionarse. Gottman ha identificado dos tipos de problemas que surgen en los matrimonios: **a) perpetuos y b) que puedan solucionarse.** Los perpetuos surgen cuando los involucrados no coinciden en los acuerdos y en las decisiones que uno de los dos expone, es decir cuando uno es hermético ante su postura no hay acceso a intervenir, por ejemplo en la de tener

hijos o no, o cuando uno quiere mantener relaciones sexuales con mayor frecuencia que el otro, esto permite una disfuncionalidad entre ellos. Por lo tanto los conflictos que pueden solucionarse incluyen no ayudarse para reducir el estrés cotidiano o no mostrar afecto verbalmente; lo que refiere el texto es dar el espacio para que la persona asimile que realmente no es necesario crear un conflicto y a si reconocer que la situación puede manejarse, para ello es necesario implementar algunas estrategias que puedan neutralizar, por ejemplo tener charlas acerca de temas que generen estrés, aprender hablar de las diferencias de una manera que resulte cómoda para ambos cónyuges, crear una lista por consenso en las que se otorgue una responsabilidad compartida de las labores domésticos; es decir negociar y ceder.

6. **Superar la paralización.** Cuando uno de los miembros quiere que el otro se relaciones o involucre en actividades que a él no le agradan sobre pasa el respeto a la condiciones del cónyuge. Para ejemplificar se anota lo siguiente uno de los miembros es dedicado al hogar o actividades de aspecto introvertido mientras que el otro le encanta salir relacionarse socialmente. Este tipo de alteración puede producir una paralización en la pareja, para el autor la forma de destacar este punto muerto no es solucionarse el problema, si no superar la inmovilización, dialogar y ser paciente.
7. **Crear significados compartidos.** En este apartado se incluye compartir objetos con la pareja y trabajar juntos para alcanzar los propósitos del otro. Existen consensos que elevan las probabilidades de dialogar en los miembros de una manera honesta y respetuosamente, obteniendo una relación satisfactoria y creando significados compartidos.

Tras haber manifestado cuales son los factores que dan paso a que el matrimonio desempeñe un buen papel, es de vital importancia externar si los matrimonios felices aportan beneficios a los individuos, contribuyendo a esto se considera que si hay resultados favorables para los involucrados, porque estos tienen una mayor esperanza de vida y presentan un mejor estado de salud que los individuos divorciados o los que viven en matrimonios felices.

La experiencia de vivir en un matrimonio feliz aumenta la calidad de vida de los humanos, eleva la salud mental disminuyendo los riesgos de alguna lesión psicológica o emocional. El matrimonio puede favorecer a la salud porque suministra apoyo social y actúa como protección frente a los riesgos asociados al aislamiento social.

Capítulo III:

Diseño de investigación

3.1 Hipótesis

Hipótesis de investigación:

Hi. Los factores psicológicos y emocionales intervienen en mayor medida para que un hombre o una mujer muestren propensión a ser víctimas de la dependencia emocional en la relación de pareja.

Hipótesis Nula:

Ho. Los factores psicológicos y emocionales no intervienen en mayor medida para que un hombre o una mujer muestren propensión a ser víctima de la dependencia emocional en la relación de pareja.

Hipótesis Alternativa:

Ha. Los factores culturales en un hombre o una mujer los hace ser más propensos a ser dependientes emocionalmente en las relaciones de pareja.

Variables

Variable independiente:

Factores psicológicos

Factores emocionales.

Variable dependiente:

Relación de pareja

Dependencia emocional

3.1 Definición de las variables

Factores psicológicos: La palabra psicología viene del vocablo griego que significa estudio de la mente o del alma. En nuestros días también se define como la ciencia que estudia la conducta y los procesos mentales en todos los animales y en el ser humano en sus tres dimensiones: cognitiva, afectiva y del comportamiento, a las que se pueden sumar las dimensiones moral, social y espiritual de la experiencia humana. La disciplina abarca todos los aspectos de la experiencia humana, desde las funciones del cerebro hasta el desarrollo de los niños, de cómo los seres humanos y los animales sienten, piensan y aprenden a adaptarse al medio que les rodea.

Sintetizando la percepción que se tiene de los factores psicológicos desde una perspectiva propia e involucrando lo anterior, serían todos aquellos métodos o pasos que constituyen a la persona por ejemplo: procedimientos racionales y disciplinados, acciones, emociones, modos de comunicación, es decir la forma de cognición o modos de conocer y enfrentar cada situación que se le presente a lo largo de su existencia.

Factores emocionales: Se comienza a desglosar el significado de este término conociendo que las emociones son sentimientos subjetivos que se experimentan en respuesta a estímulos. La palabra emoción significa literalmente “el acto de ser removido o agitado”. Un estado emocional es un estado de conciencia que se experimenta como una reacción integrada del organismo, acompañada de activación fisiológica y cambios conductuales.

Las emociones son importantes porque afectan la conducta en las relaciones con los demás. Lo que la gente siente controla en parte la forma en que actúa; la gente

que siente amor consciente o inconscientemente actúa más amable con los demás; la gente que siente furia puede golpear o lastimar a otros, mientras que la gente que siente miedo puede tratar de escapar.

Dado que emociones y sentimientos determinan en parte el comportamiento, su estudio y comprensión nos permitirá entender, al menos parcialmente, la conducta del sujeto. En este sentido, las emociones actúan como una fuente de motivación al impulsar al individuo a la acción. Por ejemplo el temor al fracaso puede ocasionar que la persona se esfuerce por obtener el éxito laboral, pero el temor excesivo puede paralizarlo e impedir actuar. Por ende, dependiendo de su tipo y su intensidad las emociones pueden tener un efecto positivo o negativo sobre la conducta.

Relación de pareja: La pareja es la base de la familia, sin la pareja y la familia no podríamos existir, ni nuestra especie podría sobrevivir. Somos el resultado de una relación de pareja, hicimos y hacemos parte de una familia.

La vida de pareja, al final de la evolución (biológica y cultural) de nuestra especie, es mucho más que un contrato sexual: nace con la relación recíproca, con el compartir y con un **vínculo afectivo**. Por lo consiguiente se puede fortalecer que la relación de pareja es **el vínculo conyugal**, el cual se define como la capacidad de soportar el sufrimiento y el conflicto; y ese vínculo puede mantenerse a pesar de estas dificultades.

Dependencia emocional. Es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. (Cursando con una sintomatología que incluye comportamientos de sumisión, pensamientos

obsesivos, sentimientos de intenso abandono etc.) La dependencia emocional se define también como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000).

Esta forma de dependencia se manifiesta en la necesidad de estar siempre acompañado y alentado para relacionarse con los demás.

Dos aspectos característicos emergen de la definición: en primer lugar, que la necesidad es excesiva y que por tanto no se reduce a la propia de una relación amorosa; en segundo lugar, que dicha necesidad es de carácter afectivo y no de otro tipo (pensemos en el clásico “trastorno de la personalidad por dependencia”, en el que la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalimiento personal es lo que une a la persona de la cual se depende).¹⁵

3.2. Metodología de la investigación

Para la producción de la vigente investigación se trabajará con la metodología cualitativa; para Sampieri (2010) lo define de la siguiente manera: “Se enfoca a comprender y a profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación al contexto”.

Haciendo más explícito el método cualitativo refiere lo siguiente:

...El enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que lo rodean, profundizar en

¹⁵ Dependencia emocional y violencia doméstica Jorge Castelló Blasco, Publicado en Revista Futuros No. 14, 2006 Vol. IV.

sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la manera en como los participantes perciben subjetivamente su realidad.”¹⁶

Considerando otro enfoque para ampliar y precisar el objetivo y diseño de esta investigación citamos al Dr. Lamberto Vera Vélez, quien aporta que la investigación cualitativa:

...Estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema. La misma procura por lograr una descripción holística, esto es, que intenta analizar exhaustivamente, con sumo detalle, un asunto o actividad en particular. La investigación cualitativa se interesa más en saber cómo se da la dinámica o como ocurre el proceso en qué se da el asunto o problema.¹⁷

Y finalmente la investigación cualitativa ha sido la forma más factible para lograr conocer la realidad, ya se consiguió coleccionar información de carácter subjetivo, que no son perceptibles o evidentes como el apego, los valores, cultura, emociones, por tal razón, se consideró este método, porque permitió ahondar el contexto en el que se desenvuelven las personas sujetas de estudio, manejando técnicas como la observación, cuestionario, la prueba psicológica, la entrevista, autobiografía y las impresiones Diagnósticas que dará un toque en la construcción del análisis y la interpretación de resultados.

Una vez clarificados el tipo de método en el cual nos basaremos es conveniente reflexionar las formas de estudios, para esta investigación se emplearan los diseños: narrativo y fenomenológica, las cuales se detallarán en seguida.

¹⁶ HERNÁNDEZ, Sampieri Roberto, FERNÁNDEZ, Collado Carlos, BAPTISTA, Lucio Maria del Pilar. Metodología de la investigación Mc Graw Hill. 5°.Ed; 2010. Pag.364

¹⁷ VERA, Vélez Lamberto UIPR, Ponce, P.R. La Investigación cualitativa.

Narrativo: la aplicación de este esquema tiene como finalidad “recolectar datos sobre las historias de vida y experiencias de determinadas personas para describirlas y analizarlas. Son de interés las personas en sí mismas y su entorno”.

Por tal hecho es prioridad fundamentar y ampliar la perspectiva de este enfoque para ello, Crewell (2005) la Define como:

... un esquema de investigación, pero también es una forma de intervención, ya que al contar una historia ayuda a procesar cuestiones que no estaban claras. Se usa frecuentemente cuando el objetivo es evaluar una sucesión de acontecimientos.

Los datos se obtienen de autobiografías, biografías, entrevistas, documentos, artefactos y materiales personales y testimonios. (Que en ocasiones se encuentran en cartas, diarios, artículos en la prensa, grabaciones radiofónicas y televisivas entre otras). Pueden referirse a: (1) toda la historia de la vida de una persona o grupo; (2) un pasaje o (3) época de dicha historia de vida o uno o varios episodios.¹⁸

Se optó por este diseño porque el análisis es extenso por la diversidad de cuestiones por examinar: la historia de vida, el ambiente, las interacciones, en la que se narra desde la propia óptica, se identifica categorías y temas emergentes en los datos narrativos, todo ello provenientes de las historias contadas por los participantes por la aplicación de instrumentos e inclusive de la interpretación del investigador.

Además del diseño narrativo para la elaboración de este estudio se manejó el esquema **fenomenológico** la cual fue de suma importancia porque “...se enfocan en las experiencias individuales subjetivas de los participantes”. Responden a la pregunta ¿Cuál es el significado, estructura y esencia de una experiencia vivida por una persona

¹⁸ SALGADO, Lévano Ana Cecilia. Investigación cualitativa: Diseños, evaluaciones del Rigor metodológico y retos. 2007. Pag. 72-73

(individual), grupo (grupal) o comunidad (colectiva) respecto de un fenómeno? El centro de indagación de estos diseños residen en la (s) experiencia (s) el participante o participantes”.¹⁹

De acuerdo con Creswell, 1998; Alvarez-Gayou, 2003; y Mertens, 2005 (citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2006) la fenomenología se fundamenta en las siguientes premisas:

- Se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente.
- Se basa en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados.
- El investigador confía en la intuición y en la imaginación para lograr aprehender la experiencia de los participantes.
- El investigador contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad (tiempo en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas físicas que la vivieron), y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias).
- Las entrevistas, grupos de enfoque, recolección de documentos y materiales e historias de vida se dirigen a encontrar temas sobre experiencias cotidianas y excepcionales.

¹⁹ SALGADO, Lévano Ana Cecilia. Investigación cualitativa: Diseños, evaluaciones del Rigor metodológico y retos. 2007. Pag. 73

De este modo el interactuar con los estudiantes universitarios, permitió descubrir e interpretar las acciones de los participantes dentro de su interacción social y personal.

Estos diseños darán apertura a trabajar con una población establecida la cual será de utilidad como muestra para el análisis cuidadoso e interpretación de datos detallados basados en, observaciones, entrevistas, cuestionarios, prueba, autobiografía e impresiones diagnosticas o registros narrativos de esta manera alcanzar resultados que accedan la validación de las hipótesis establecidas.

3.3. Población y muestra

Sujetos: La población con la cual se confeccionó la presente investigación es con jóvenes universitarios que se encuentran estudiando la Licenciatura en Trabajo Social desde el 4° hasta el 8° semestre en el Centro Universitario Vasco de Quiroga de esta ciudad de Huejutla de Reyes Hidalgo.

Considerando un total de 31 alumnos en un rango de 19 a 23 años de edad, a los cuales se les aplicó un cuestionario de dependencia emocional elemento retomado de la investigación denominada “dependencia emocional” realizada por Zara Jessica Sánchez Placek, misma que, consta de 32 ítems y que tiene como propósito identificar el nivel de dependencia emocional presente en la pareja refiriéndonos a relaciones de (de noviazgo, matrimonio, unión libre, concubinato, o el hecho de tener a un amigo con derecho), en esta aplicación se detectó a 17 alumnos quienes mostraron un vínculo de dependencia al realizar ciertas actividades o al relacionarse a otras personas, para continuar con el proceso se les proporciona una ficha con 2 preguntas: primera, si

tienen una relación de afecto con alguna persona y si es así, respondía la siguiente pregunta, si le gustaría integrarse a un proceso personalizado para conocer los factores que determinan la dependencia en la pareja mediante la aplicación de una entrevista y la prueba del ICOD de Gloria Noriega Gayol (2011), tiene como objetivo detectar la prevalencia de codependencia y sus factores asociados en mujeres y describir los factores asociados con la presencia de este problema y delimitar que factores intervienen en mayor medida para que un hombre o una mujer muestren propensión a ser víctimas de la dependencia emocional en la relación de pareja, de los 17 estudiantes solo 6 accedieron a la entrevista y aplicación de la prueba, cabe mencionar que de las seis solo 5 se presentaron a la entrevista de manera voluntaria.

3.4. Técnicas e instrumentos utilizados

Para la construcción de este plan se requirió de elementos que estructuren y le den un sustento fiable a la información que se pretende indagar. A su vez permite la extracción de datos precisos y concretos dando conjeturas objetivas.

Mediante estas dio apertura a un trato más cercano y directo con la población involucrada, detallando los datos que proporcionaron dándole un enfoque más holístico para una visión extensa de su contexto.

De tal manera que se describen los instrumentos y técnicas que fueron claves para esta investigación:

1.- Cuestionario de dependencia emocional elemento retomado de la investigación denominada “dependencia emocional” realizada por Zara Jessica Sánchez Placek, misma que, consta de 32 ítems y que tiene como propósito identificar el nivel de

dependencia emocional presente en la pareja. El instrumento es aplicado a cada miembro de la pareja y tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos. Se califican cuatro factores de dependencia emocional:

- a. Miedo a la soledad
- b. Ansiedad de separación
- c. Búsqueda de atención y aceptación
- d. Deseabilidad social

Se basa en una encuesta Likert compuesto por las siguientes categorías y puntuaciones:

0	1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Normalmente	A menudo	Siempre

Se procede a calificar, contabilizando las respuestas obtenidas y ubicando gráficamente la dependencia emocional según la puntuación obtenida (ausencia, punto medio y presencia la dependencia emocional).

2.- Para un complemento más válido y con mucho peso se aplicara un instrumento de codependencia (ICOD) cuestionario de Gloria Noriega Gayol (2011) tiene como objetivo detectar la prevalencia de codependencia y sus factores asociados en mujeres y describir los factores asociados con la presencia de este problema.

Este instrumento es una prueba de tamizaje para detectar los casos de codependencia dentro de la relación de pareja. El instrumento se compone de 30

reactivos con respuestas de 0 (no) a 3 (mucho), es de fácil aplicación y calificación. Se compone de manual de aplicación y cuestionario, se llevaron a cabo dos estudios para su validación: el primero tenía como fin analizar la estructura factorial y la consistencia interna del instrumento y se llevó a cabo en una muestra de 230 mujeres de 18 a 65 años, que habían vivido con una pareja heterosexual por lo menos durante un año y que habían acudido a consulta al centro de salud. Este estudio consistió en una encuesta en la que el ICOD se administró en forma auto aplicada previo consentimiento informado.

El segundo estudio pretendía determinar la capacidad del instrumento para discriminar entre casos y no casos de codependencia, y definir un punto de corte para diferenciarlos. Se llevó a cabo a un grupo de 41 mujeres: 20 que habían acudido a psicoterapia por primera vez y 21 que las acompañaban las mujeres tenían entre 18 y 65 años, y un año como mínimo de cohabitaran con una pareja heterosexual. Todas las mujeres respondieron en forma auto aplicada la versión definitiva del ICOD, y 2 terapeutas las evaluaron independientemente como caso o no caso de codependencia.

La codependencia se encuentra asociada con un mecanismo de negación, un desarrollo incompleto de la identidad, represión emocional y una orientación rescatadora hacia los demás. El instrumento también sirve para diferenciar el trastorno de codependencia de la personalidad dependiente.

Mecanismos de negación: estrategias mentales o cognitivas con el fin de evadir el problema en vez de reconocerlo y dar una solución. Se manifiesta con autoengaños y

defensas, por medio de los cuales, la mujer inválida sus pensamientos y emociones, a la vez que evita el trato con otras personas que puedan confrontarla con su realidad; asimismo la persona presenta dificultades para establecer límites con la pareja y confusión al pensar en los problemas de ésta sin reconocer su problemática personal.

Desarrollo incompleto de la identidad: la mujer vive en función de cubrir las necesidades de los demás como una manera de recompensar sus propios sentimientos de miedo e inseguridad y le resulta difícil tomar decisiones por que internamente se siente incompleta.

Represión emocional: la femenina no expresa su disgusto porque teme ocasionar problemas y perder la aceptación de los demás, trata de ser prudente y comprensiva con todos, a la vez que reprime sus emociones y sentimientos. Procura mantener el control, discusiones o situaciones desagradables.

Orientación rescatadora: para sentirse segura de sí misma, la mujer trata de controlar su ambiente buscando resolver los problemas de los demás. Sus actitudes son de perfeccionismo, trabajo desmedido y exagerada responsabilidad, que la lleva a comprometerse con situaciones que les disgustan o a sentirse agotada, pero que acepta de manera abnegada porque es así como se siente querida y valorada por los demás.

El punto manejado para diferenciar no casos de casos probables es igual o mayor a 32. Para utilizar el ICOD, se le requiere a la persona que responda a cada uno de los 30 reactivos con una x la respuesta que mejor concierne y anotar el número de su

repuesta (0, 1, 2, 3). El puntaje total se consigue de la sumatoria de la puntuación a cada una de las réplicas.

La aplicación de esta herramienta es de forma individual con un tiempo que oscila entre los 5 a 10 minutos aproximadamente.

3.- La entrevista: el objetivo principal de aplicar este instrumento es tratar de “observar” y conocer la subjetividad de la persona mediante la expresión de sus creencias, ideales, motivos y sentido, los valores del individuo, sus reacciones, su estilo de conducta; toda esta información es extremadamente valiosas para explorar lo factores que intervienen en mayor medida para que un hombre o una mujer muestren propensión a ser víctimas de la dependencia emocional en la relación de pareja por ello es conveniente recorrer las áreas importantes de la vida de la persona: trabajo, familia, pareja, personal y tiempo libre.

Es la que proporciona mayor abundancia en los datos, permite lanzar preguntas abiertas más personalizadas, esta es la parte complementaria de las encuestas, y es aplicable a la muestra representativa, donde la interpretación y experiencia son dos grandes elementos en este tipo de instrumento para los entrevistados, confeccionada por el investigador que radica en una entrevista semiestructurada, son realizadas con base en guías de pregunta abierta y cerrada, Las preguntas abiertas son aquellas orientadas a recibir respuestas amplias, destinadas a conocer circunstancias generales, estados de ánimo, sensaciones y opiniones, las preguntas cerradas son las preguntas más utilizadas al iniciar las sesiones, con el fin de ubicar a las partes en el terreno que están pisando y cuáles son las expectativas de la otra parte.

La entrevista semiestructurada indaga sobre aspectos más generales y cualitativos, donde el relato del sujeto cobra especial importancia y se retoma para el análisis. Está compuesta por las siguientes dimensiones: psicológica, emocional cultural y familiar.

Psicológico: Esta área nos revelará posiblemente más que ninguna, acerca de la personalidad, el carácter del sujeto. Nuestro objetivo será indagar acerca de las experiencias vividas por la persona en su vida, sus mejores y peores momentos, sus sueños, personas ideales, proyectos futuros, conflictos, frustraciones importantes. Cuáles son sus sentimientos más íntimos. Esta será el área más difícil para ambos pues requiere mucha habilidad y confianza.

Emocional: Dentro de esta área se permitirá sondear a todo individuo para conocer su posición respecto al entorno que lo rodea, siendo impulsada hacia otras personas, objetos, acciones o ideas. Que tanto son las influencias innatas y aprendidas, para determinar una dependencia hacia la pareja.

Cultural: Es un área un tanto más personal que revelará mucho acerca del sistema de creencia, estructura, organización y evolución, se asocian con la cosmovisión de la familia como tal y de la sociedad y los individuos sobre ella, sus predisposiciones, reacciones típicas. Indagar sobre la familia, sus componentes, anécdotas de la infancia, relación con los padres, si ellos tienen aún mucho peso en las decisiones de la persona. Existencia o no de hijos, planes futuros en este sentido, salud familiar, medios de vida de la familia y situación económica.

Familiar: debe contener elementos básicos de la Estructura: Que hace referencia a la organización o configuración de las relaciones, composición, jerarquía, límites, roles, subsistemas, entre otros Formación de la pareja, tamaño, personas incluidas, parentesco, organización de relaciones: límites, jerarquías, autoridad.

Es aquí donde se materializan los patrones de organización relativa a los aspectos de la composición, jerarquía, límites, roles, subsistemas, entre otros con relación a la adaptabilidad, cohesión y la comunicación como facilitadora de la cohesión y adaptabilidad.

Mediante ello se va puliendo la información y dándole un toque más preciso y dosificando los datos recabados así se va definiendo la forma más confiable de indagación, ligado a esto y como complemento de esta técnica utilizaremos la **impresión Diagnostica**, este aspecto es fundamental porque a través de ella se adjuntan fisonomías que externalizan los contribuyentes mediante la comunicación verbal, es un criterio que respalda y da un toque multifacético y enriquece la información.

Integrando a este una autobiografía de la relación de pareja que elaboraran las alumnas, dando así una cohesión significativa de datos que arrojan de manera explicativa y demostrativa, dando apertura a conocer ampliamente la relación de pareja que mantienen.

4.- Otro aspecto integral de este elemento es que mediante la observación y un buen ojo clínico permite una visión profunda de lo que se busca en la el presente proyecto.

Cada uno de estos instrumentos a aplicar van de la mano uno a otro con la finalidad de unificar juicios, obteniendo así una gama de elementos despejados y exactos durante el estudio.

3.5. Cronograma de actividades

FECHA	ACTIVIDAD
18 de Julio de 2014	Capítulo I: planteamiento del problema.
31 de Julio de 2014	Capítulo II: marco teórico
29 de Agosto de 2014	Capítulo I y II al lector
10 de Octubre de 2014	capítulo III: diseño de la investigación al asesor
31 de Octubre de 2014	Capítulo IV: análisis de datos al asesor
21 de Noviembre de 2014	Capítulo III y IV al lector
17 de Diciembre de 2014	Capítulo V: propuesta o sugerencias de trabajo al asesor
13 de Febrero de 2015	Tesis terminada al lector.
20 de Marzo de 2014	Tesis revisada y aprobada
6 de Abril de 2015	Impresión de tesis

Capítulo IV:
Descripción de resultados

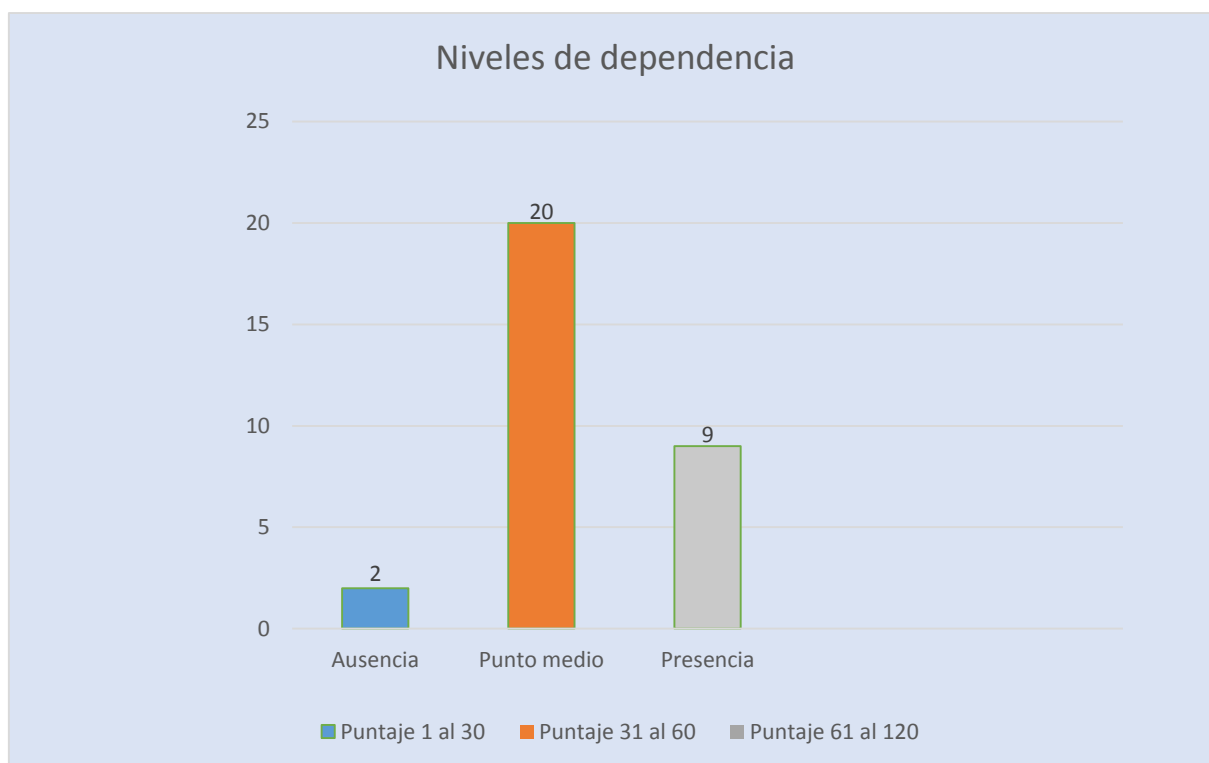
4.1 Presentación de resultados

En esta sección examinaremos las derivaciones obtenidas de los cuestionarios, entrevistas a los jóvenes universitarios, observaciones realizadas y pruebas aplicadas.

4.1.1 Resultados del cuestionario de la dependencia emocional.

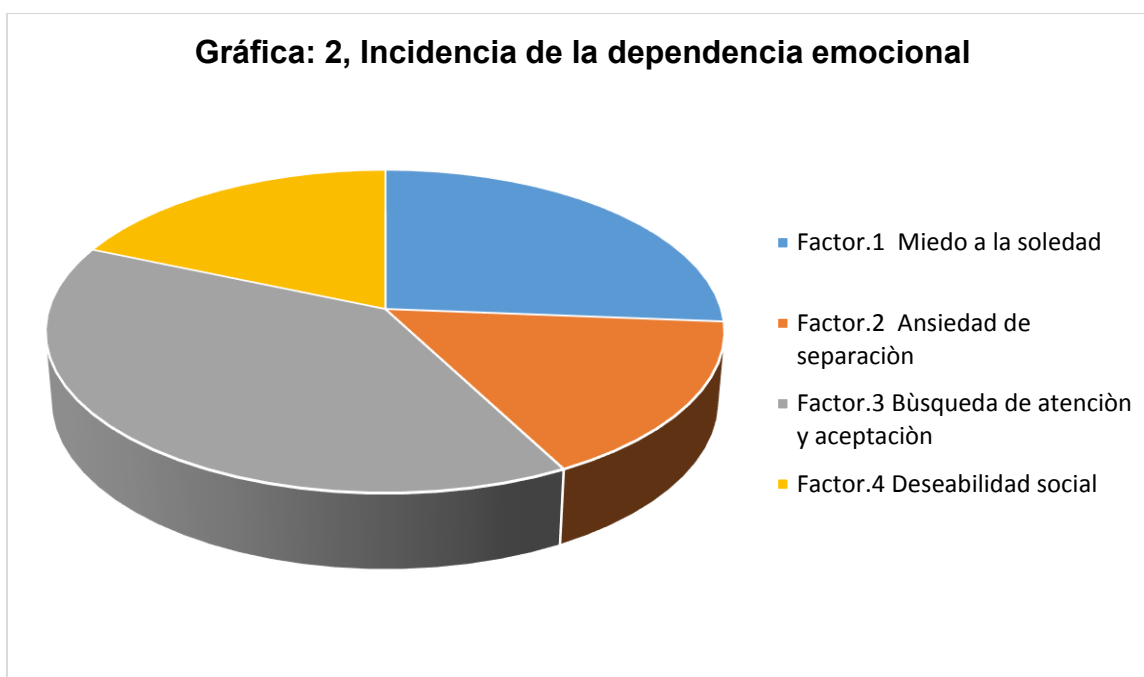
A continuación se muestra una tabla en la que se exhiben los resultados del cuestionario de la dependencia emocional para conocer la tendencia de los 31 Jóvenes que participaron en la aplicación.

Grafica 1.



En la gráfica 1 se muestran los niveles de dependencia en las que se encuentran las universitarias sujetas de estudio, lo cual deriva de la aplicación del cuestionario de dependencia (ver anexo A); de acuerdo a los resultados obtenidos a 31 personas estudiadas; 2 resultaron sin dependencia emocional, mientras que 20 se encuentran

dentro del punto medio, es decir, propensas a decaer en una dependencia emocional si no reciben apoyo de manera oportuna, ya que son muy susceptibles a los diversos cambios emocionales que manifiestan y si no logran el manejo de ello la crisis se exteriorizaría afectando áreas personales, sociales y familiares. Los 9 restantes muestran la presencia de dependencia emocional hacia su a su pareja, es importante mencionar, que hay posibilidades de reconocer sus debilidades y fortalecer las áreas para salir de la dependencia.



Aquí se evidencian las áreas en las cuales son más dependientes los sujetos a la investigación, las más predominante es la búsqueda de atención y aceptación, como siguiente el miedo a la soledad, como tercer aspecto preponderante es la deseabilidad social y por último la ansiedad de separación sin dejar de ser la menos importante. De tal modo se aprecia de manera clara las áreas con mayor inclinación o decaimiento

por los sujetos investigados, aspecto importante a trabajar en esta investigación para fortalecer y recuperar la integridad de la persona.

En relación a los instrumentos utilizados: cuestionario de dependencia emocional, el ICOD y la entrevista se visualizan los siguientes resultados de manera individual:

Sujeto 1. J

En relación a los instrumentos aplicados a la joven estudiante, se obtuvieron los siguientes:

En el cuestionario de dependencia emocional, presentan resultados que ubicándolos gráficamente no manifiesta un alto grado de dependencia:

39 debajo del punto medio

Dentro de los cuales, se ubican los siguientes factores:

Factores	Puntaje
1) Miedo a la soledad	8
2) Ansiedad de separación	2
3) Búsqueda de atención y aceptación	21
4) Deseabilidad social	8

Como se visualiza el área más enfatizada es la de búsqueda de atención y aceptación y la más baja es la ansiedad por separación.

En el instrumento de codependencia, se consigue una puntuación inferior, que no se sitúa en el rango de codependencia; sin embargo, se registran los siguientes resultados.

Categoría	Puntuación	características	Observaciones
Mecanismo de negación	1	Existe confusión en identificar lo que siente.	Al momento de la aplicación mostro accesibilidad para responder a la prueba, al finalizar de manera informal se entablo un dialogo en la que ella compartía que es quien resuelve las cosas de su hogar pero a la vez la más regañada por su hermano.
Desarrollo incompleto de identidad	2	Atiende primero las necesidades de su pareja y al final ve por sus propias insuficiencias. justifica las faltas que comete su pareja	Siempre muestra una postura de que es fuerte, porque desde pequeña se ha responsabilizado en su autonomía, y esto no le ha
Represión emocional	1	Por lo regular en ocasiones se siente admirada por expresar comprensión ante los demás, aunque otros hagan cosas que la fastidian.	
Orientación rescatadora	6	Aparenta que tiene manejo de sus emociones, intenta	

		resolver conflictos de otros aunque al final la abrumen llevándola a estresarse, muestra siempre una postura de felicidad aunque este mal.	permitido mostrar sentimientos de debilidad.
--	--	--	--

Se muestran los registros de la entrevista y observaciones alcanzadas:

Entrevista

Acude precisamente en el horario acordado para la entrevista, inicia con un saludo y expresión de una sonrisa sinónimo de nervios, quien lo afirma al momento de comenzar, pero agradecida por que alguien la iba a escuchar lo que por tanto tiempo ha callado por el temor a la incomprensión, tono de voz nervioso, nudo en la garganta, manifiesta llanto, conforme paso tiempo de la entrevista se expresó sin censura.

Joven de 22 años de edad, universitaria actualmente cursa el sexto semestre de la licenciatura en Trabajo Social para estudiar fue necesario prestar servicio a CONAFE durante dos años, vive con sus papas (comunidad), su padre tiene 49 años de edad se dedica al campo, la entrevistada refiere que es un tanto agresivo, frio, distante y rígido pero es buen padre, su madre tiene 47 años de edad aparte de ser ama de casa, se dedica a la venta de pollo y pan (para solventar los gastos de la casa), es comprensible, trabajadora. Son en total 5 hermanos, 4 mujeres y 1 hombre J. ocupa el cuarto lugar en la familia, entre los hermanos dicen llevarse bien, comunicación la

necesaria, cada uno realiza lo que le corresponde intenta ser independiente (los hermanos mayores no aportan a la casa se dedican a las necesidades propias) y J refiere “yo soy la que tiene que ocuparse de las situaciones de la casa, resolver los conflictos, porque, si no lo hago yo nadie más los hará, y toda esa situación me agota, ya me canse, pero no puedo mostrar ser débil, por mi mamá” quien a pesar de las situaciones ha estado firme. (Con llanto en los ojos) dice que sus padres están separado debido a la violencia y agresiones que su progenitor tiene con su madre (intenta al inicio manifestar unos padres unidos al indicar que vive con ellos) “realmente la situación me preocupa”... “dejo de hacer cosas que quisiera hacer, salir divertirme, tener novio”, durante los días de clase se queda con unas amigas (rentan un cuarto) para ahorrar y trabajo algún fin de semana ayudando a alguien con los quehaceres domésticos (cuando puede).

Actualmente tiene una relación de 2 años con un varón quien es un año más joven que ella, lo conoció al coincidir en uno de los cursos de CONAFE, indica que la relación con él es buena, se ven muy poco, por cuestiones de estudio y trabajo.

Sujeto 2. C

En el cuestionario de dependencia emocional, presentan resultados que ubicándolos gráficamente no manifiesta un alto grado de dependencia:

54 debajo del punto medio

Dentro de los cuales, se ubican los siguientes factores:

Factores	puntaje
1) Miedo a la soledad	16
2) Ansiedad de separación	10
3) Búsqueda de atención y aceptación	17
4) Deseabilidad social	11

Como se aprecia en el cuadro en esta persona no hay tanta diferencia en manifestar un puntaje muy alto y bajo, existe mínima diferencia en puntos en las diversas áreas, pero es recomendable señalar que la de mayor índice, fue en la búsqueda de atención y aceptación y la menos probable es la ansiedad de separación.

En el instrumento de codependencia, aplicado, se consigue una puntuación inferior, que no se sitúa en el rango de codependencia; sin embargo se registran los siguientes resultados:

Factor	Puntuación	características	Observaciones
Mecanismo de negación	8	Le es difícil expresar, sus sentimientos esto por el hecho de no incomodar a su pareja, o que difieran en ideas provocando enojo en él.	Facilidad de responder a la prueba, utilizo corrector en para modificar algunas contestaciones, cuestionaba durante la

		Existe confusión en su proyecto de vida, cuesta trabajo a adaptarse a los cambios.	aplicación cuando no entendía la pregunta por muy sencilla que fuera. Inseguridad en optar por ciertas respuestas.
Desarrollo incompleto de identidad	6	Renuncia a complacerse por complacer a su pareja, se siente desprotegida por tal razón justifica los errores de su pareja, presenta tensión en el cuello y espalda, sufre dolores de cabeza y problema en la toma de decisiones.	Y ansiosa por saber cómo había salido en la prueba.
Represión emocional	2	Es muy compresiva aunque algunos hagan cosas para molestarla. Cuando experimenta la alegría, surge el temor de que algo malo sucederá.	
Orientación rescatadora	5	Disimula emociones, se responsabiliza de sucesos que no le corresponden, sintiéndose a brumada al no	

		<p>poder resolverlos. Se preocupa por los problemas de los demás menos de los suyos.</p>	
--	--	--	--

SUJETO 2. C

Femenina de 20 años de edad cursa el cuarto semestre de la licenciatura en trabajo social es de una comunidad de la localidad de Tehuetlan perteneciente a este municipio de Huejutla de Reyes, Hidalgo, actualmente renta un cuarto a aquí en Huejutla vive con una compañera y su novio, es introvertida muy sonriente que es manera de expresar su nerviosismo, va bien en la escuela no ha reprobado semestres, dice tener un carácter fuerte, sonríe, y dice enojona, se siente bien, pero con ánimos decaídos debido a la culpa que manifiesta, porque a un no reconoce que ya tiene una vida de pareja, y no encuentra la mejor forma de comunicarlo a su mamá y hermano por la reacción o represarías que vayan a tomar.

Actualmente tiene una relación de pareja de 2 años 8 meses que son novios, la relación ha fluido bien se llevan bien pero alrededor de un año (cuando ya comenzó a vivir con su concubino) se han suscitado conflictos entre ellos, su pareja mantiene otra relación de noviazgo con otra mujer, la cual los llevo a una crisis muy fuerte al punto de cortar la relación y separarse, que si se efectúa tal determinación, pero al paso de un corto tiempo, el varón la buscaba mucho, le pedía que reanudaran su compromiso, tal cual ella acepto sin más, dialogaron y llegaron a un acuerdo (dejar de frecuentar a

la exnovia, y darle más tiempo a ella) que el susodicho, no la cumple en una totalidad, es importante mencionar que la familia del varón tiene el conocimiento de que él ya tiene una vida en pareja, continúan apoyándolo, la mamá le lava la ropa, cuando la visita la mamá le da consejos ya que él solicita el consentimiento o aprobación para realizar algunas cosas, en cambio la entrevistada es todo lo contrario la familia no está enterada decide por sí sola trata de salir adelante logrando lo que se propone. Ya que proviene de una familia con valores bien marcados, su familia la compone 5 integrantes incluida ella, solo cuenta con una de sus figuras de autoridad la mamá a quien respeta mucho y por ella ha decidido tener una carrera, expresa que la relación que mantiene con la familia es escasa ya que son rígidos con ella hace énfasis que su hermano es el que ha adoptado el papel del padre desde que ya no está físicamente con ellos, su madre es flexible comprensiva, y la manera de imponer de su hermano mayor le genera temor diluyendo la confianza, con sus hermanas es poca la comunicación difícilmente las ve y cuando llega ir a su casa ellas no están, la más cercana es su madre con quien comparte más tiempo y a quien considera darle la alegría de terminar su carrera,.

Sujeto 3. M

En el cuestionario de dependencia emocional, presentan resultados que ubicándolos gráficamente no manifiesta un alto grado de dependencia:

59 debajo del punto medio

Dentro de los cuales, se ubican los siguientes factores:

Factores	puntaje
1) Miedo a la soledad	14
2) Ansiedad de separación	12
3) Búsqueda de atención y aceptación	23
4) Deseabilidad social	10

Es notoria la máxima puntuación en el factor de búsqueda de atención y aceptación la mínima que se manifiesta en la deseabilidad social. Es importante resaltar que los puntajes en el factor 1,2 y 4 es poca la diferencia en los resultados.

En el instrumento de codependencia, aplicado, se consigue una puntuación inferior, que no se sitúa en el rango de codependencia; sin embargo se registran los siguientes resultados

Factor	Puntuación	características	observaciones
Mecanismo de negación	6	Existe confusión en lo que quiere y siente, presenta mucha dificultad para tomar decisiones. Escapa de los	Amabilidad y flexibilidad para colaborar con la prueba, interesada en

		conflictos para para evitar molestia en los demás.	intentar resolver ciertas cuestiones
Desarrollo incompleto de identidad	6	Ocasionalmente justifica a su pareja por las faltas que comete, muestra conflicto en la toma de decisiones, por momentos se siente sola desprotegida, manifiesta dolores de cabeza, tensión en el cuello espalda.	relacionadas con su pareja. Respondía de manera rápida en algunas preguntas en otras releía una y otra vez para responder con seguridad.
Represión emocional	6	Es tolerante y servicial, facilidad a perder el control al momento de molestarse, está con la incertidumbre de que algo aterrador le va a ocurrir. Muestra temor por decir lo que siente por miedo a la crítica.	
Orientación rescatadora	3	Se alarma mucho por las dificultades de otros, realiza acciones que pertenecen a otros miembros de la familia.	

		Disimula estar bien cuando en realidad está mal.
--	--	--

Entrevista

S.3 M

Cuenta con 22 años, originaria de una comunidad de Huejutla, vive con sus papas, de 48 y 47 años de edad los cuales se dedican al campo y quehaceres domésticos, es importante manifestar que su padre es el que hace los trabajos del campo y la madre al hogar, es una familia extensa integrada por 8 miembros, 2 de ellos ya tienen una vida aparte (casados). M ocupa el cuarto lugar en ellos, refiere que es una familia unida con valores claros y con principios bien marcados, una comunicación regular, expresa que con quien más se lleva son con sus hermanas mayores, ya que ellas la escuchan antes de reprenderla, y las que le dan consejos de cómo debe ser su comportamiento, y los cuidados ante las diferentes circunstancias de la vida. (Es más abierta al diálogo). Y con quien se siente en confianza para contarle sus cosas. Su padre y sus hermanos son más cerrados por que han vivido en la comunidad, las reglas son rígidas y punitivas, y como son quienes la apoyan, tiene bien marcado que su único propósito es terminar la carrera y no defraudar a la familia.

Lo que respecta a sus relaciones de pareja ha tenido tres noviazgos, los cuales ha durado lo siguiente: su primer noviazgo lo tuvo cuando cursaba la prepa duro 3 años y 2 meses se diluyó la relación por que indica que presentaba violencia psicológica (no quiso explorar más detalles del porqué).

Su segunda relación duro 1 año, en la cual el varón se mostró cariñoso atento con ella, pero descubrió que era casado, por lo cual la relación fracaso y además le llevaba de diferencia 3 años de edad, por lo cual prefirió romper la relación (la buscaba aun, pero ella no accedió no mantener comunicación con el).

Y en su última y actual relación lleva 6 meses de noviazgo, la diferencia de edad es de un año, se lleva súper bien con su pareja, llena las expectativa (atento, amable, cariñoso), con él ha lleva un experiencia más cercana, conviven casi el mayor tiempo, él estudia, hacen actividades como si ha viviesen juntos.

Teme que su padre y hermanos se enteren, pero que aún no está lista para comunicarlo, hasta que termine su carrera, siente que con él la relación puede tornarse a algo más formal.

Casi al final de la entrevista manifiesta: me he cuestionado una pregunta ¿Cómo puedo hacer las cosas sin que después me sienta culpable? O de sentir que estoy defraudando a mi padre?, porque él siempre ha dicho que nosotros debemos ser personas de bien, comportarnos como lo que somos, gente con valores, se me hace muy complicado, más el vivir en la comunidad y al venir a Huejutla son cosas nuevas para mí, y creo que necesito disfrutar más.

Sujeto 4.S

En el cuestionario de dependencia emocional, presentan resultados que ubicándolos gráficamente manifiesta un alto grado de dependencia:

71 por encima del punto medio

Dentro de los cuales, se ubican los siguientes factores:

Factores	puntaje
1) Miedo a la soledad	16
2) Ansiedad de separación	13
3) Búsqueda de atención y aceptación	30
4) Deseabilidad social	12

Se presenta un alto índice en el factor de búsqueda de atención y aceptación teniendo la mínima en la deseabilidad social, es prioridad hacer énfasis en esta persona que es la que más presenta una fuerte dependencia en sus relaciones de acuerdo a este cuestionario.

En el instrumento de codependencia, aplicado, se consigue una puntuación inferior, que se sitúa en el rango de codependencia; obteniendo las siguiente derivaciones.

Factor	Puntuación	características	observaciones
Mecanismo de negación	8	Existe confusión en sus sentimientos, a su vez le	No se presenta en el día que se acordó para la

		<p>es complicado manejar situaciones de improviso, poca adaptabilidad en las cosas nuevas, se siente con poca capacidad de sentir, reprime decir lo que siente, por temor a que su pareja se enoje o empeorar la situación.</p>	<p>aplicación de la prueba, sin embargo al momento de acudir para la intervención lo hace sin inconveniente se presentó y respondió a los cuestionamientos. Al finalizar justifico por qué no se había</p>
<p>Desarrollo incompleto de identidad</p>	8	<p>Por el temor de quedarse sola hace lo que la pareja quiere o exige yendo en contra de sus necesidades propias. Justifica las faltas de su pareja, y se siente desprotegida, ocasionando cansancio y desanimo en su persona.</p>	<p>presentado en el tiempo estipulado para la aplicación. Es sonriente, pasiva al momento de hablar y caminar, inseguridad en la toma de decisiones, expresión de angustia.</p>
<p>Represión emocional</p>	6	<p>Se siente admirada por ser comprensiva, aunque algunos hagan cosas que la incomoden, cambio de</p>	

		ánimo repentino por la sospecha de que algo vaya a ocurrir.	
Orientación rescatadora	5	Se preocupa por los problemas de otros antes que los suyos, asume actividades de otros aunque después se sienta abrumada.	

Entrevista.

Sujeto 4.S.

Se presenta tiempo después de la hora programada, con disposición de colaborar, un buen semblante.

Tiene 20 años, vive sola, su padre es obrero de 50 años de edad, su madre ama de casa de 48 años de edad viven separados hace 20 años. S. tiene más comunicación con su mamá se llevan bien dentro lo normal, la familia está integrada por 4 hermanos S. ocupa el último lugar en la familia, poca comunicación, pero la familia es sólida, cada quien es responsable de lo que hace, tiene una hermana que es madre soltera, con ellas casi no comparten, se siente muy triste por la separación de su papas, tiene un auto concepto negativo de su persona, al preguntarle ¿Cómo te describes? Respondió, como una persona impulsiva, enojona, muy negativa muy poco paciente.

De pequeña he aprendido a ser autónoma, a mi corta edad viví situaciones difíciles una de ellas la separación de mis padres, en mis relaciones no me ha ido nada bien, siento que todo me sale mal, que no tengo suerte, he tenido muchas dificultades para estudiar, en cuestiones personales me siento insegura.

S. ha tenido 2 noviazgos; en el primero la duración fue de 2 años andaba con una persona mucho mayor que ella, inclusive indica, que le decían que parecía su papá, era una relación estable, formal, se mostraba muy atento, cariñoso, pero descubrí una infidelidad y con ello vino la ruptura y manifiesta que fue muy doloso para ella, después él, a los tres meses la busco pero ella ya no quiso saber nada de él, pero en esa relación y durante ese tiempo ella recibe una noticia de que está embarazada, no quería al bebé, por lo que había pasado, (estaba molesta), pero hablando con su mamá ella ofreció su apoyo, pero decidió tener al bebé, todo marchaba bien, pero un día se sintió mal, la internaron, y perdió al bebé porque era un embarazo de alto riesgo. Me sentí muy triste y paso tiempo para que me recuperara.

En la pregunta: ¿estás dispuestas a darte otra oportunidad con alguien más? R= después de esto mi temor es enamorarme y que la relación sea igual o peor, temor a embarazarme, no me siento lista para iniciar otra relación.

En su actual y segunda relación lleva 6 meses (dejo pasar un año para entablar un noviazgo), se separan por un tiempo y vuelven a regresar a los 6 meses, el joven tiene 19 años, un año menor que ella, es paciente con ella y lo que busca en él es atención, y hasta el momento van bien en la relación.

Su expectativa es terminar la carrera.

Sujeto 5.R

En el cuestionario de dependencia emocional, presentan resultados que ubicándolos gráficamente manifiesta un alto grado de dependencia:

63 por encima del punto medio

Dentro de los cuales, se ubican los siguientes factores:

Factores	puntaje
1) Miedo a la soledad	16
2) Ansiedad de separación	8
3) Búsqueda de atención y aceptación	25
4) Deseabilidad social	14

En el instrumento de codependencia, aplicado, se consigue una puntuación inferior, que no se sitúa en el rango de codependencia; sin embargo se registran los siguientes resultados

Factor	Puntuación	características	observaciones

Mecanismo de negación	19	Por el carácter de su pareja prefiere aislarse del resto del mundo, acepta agresiones y malos tratos, confusión en sus sentimientos, le es difícil efectuar cosas distintas a las de ella, bloqueando la posibilidad de aclarar su proyecto de vida. (No identifica lo que quiere y siente).	No acudió en tiempo y forma estipulada para la aplicación de la prueba, pero al momento de hacerlo lo primero que indica fueron las causas por las cuales no respeto lo acordado, posterior a esto se prosigue con la aplicación mostrando accesibilidad para responder a lo que se le solicito.
Desarrollo incompleto de identidad	15	Justifica los actos cometidos por su pareja, vive bajo un mundo de cansancio, tensiones. Teme a la soledad, consiente a su pareja cumpliendo lo que quiere, por no quedarse desprotegida.	Se toma el tiempo necesario para responder, y en el momento de no entender alguna pregunta solicitaba una breve explicación, para dar una respuesta segura.

Represión emocional	6	Procura evitar enojarse, por el cuidado de perder el control, permite cosas en contra de su voluntad, para no disgustar a su pareja.	Su tono de voz es baja y chiqueona, expresión facial afligido, pero si sonreía. Poca seguridad para pedir lo que necesita.
Orientación rescatadora	4	Suele ocuparse voluntariamente de acciones, aunque después se sienta abrumada de trabajo. Antes de poner atención a sus dificultades se preocupa por los de los demás.	Es na persona con ganas de superarse, tiene iniciativa, es creativa, pero poco incapaz de señalar lo que quiere.

Entrevista

Sujeto 5.R.

R es una persona muy bien alineada, se presenta puntualmente a la entrevista tiene 20 años, hoy estudia el 7° semestre en la licenciatura en trabajo social, es regular en su estudios, es de carácter noble, sonriente pero expresa un desanimo en su mirada, una tristeza, inseguridad para expresar lo que siente.

Su familia la integra cuatro miembros, su papa tiene 47 años, trabaja en presidencia municipal como responsable del área de deportes, su madre cuenta con 45 años y es ama de casa, por ultimo su hermano de 15 años de edad y es estudiante de preparatoria.

La persona objeto de estudio (poe) actualmente vive en Huejutla , renta un cuarto con algunas compañeras el motivo es que vive lejos y el horario de universidad es vespertino, por lo cual se le complica viajar diario, solo lo hace los fines de semana cuándo no hay pendientes de universidad que hacer.

Manifiesta que sus padres son muy protectores, la mamá le llama continuamente al celular si no le responde se preocupa de más se inquieta, por regular es una o dos llamadas al día, el papa se encarga de cubrir sus gasto (no me hace falta nada). Al mismo tiempo teme a sus figuras de autoridad por que han acordado terminar la carrera sin fallas. Ha sido educada en valores y es muy arraigada su cultura de que si algún día decide vivir en pareja tendrá que casarse y sobretodo tener un título profesional.

Comparte que la dinámica familiar es favorable, si hay dialogo, como es muy pequeña la familia nos escuchamos, compartimos tiempo. Y como en todo de vez en cuando hay disgustos pero se resuelven. Claro cosas más personales no me atrevo a comunicar por el temor a la reacción de mis padres. Pero todo fluye bien.

Se considera saludable, no presenta ninguna enfermedad, adicciones, se siente bien.

Ella ha tenido 3 relaciones de noviazgo, con el primero duro dos años, indica que fue una relación muy bonita donde había dialogo, pero por circunstancias de estudio y malos entendidos la relación se diluyo. Con la segunda persona entablo una relación de un año y seis meses, indica que con el anduvo para tratar de olvidar a su primer pareja, informa que la persona sabía que ella no sentía un afecto de pareja pero que con el tiempo la relación se iba a fortalecer, pero no fue así, así que se fracturo y se llegó a la ruptura. Y en el presente tiene una relación de pareja de 5 meses, lo considera como noviazgo, pero pasa el mayor tiempo con él, lo visita constantemente a su casa, se queda a dormir allá, la mama de él lo sabe, pero los padre de Rebeca no.

Manifiesta que se ha sentido muy bien con él, porque siempre está al pendiente de ella, de sus necesidades, es cariñoso atento, pero de un tiempo aproximado de 2 meses se ha vuelto una persona muy apegada seguidamente le habla al celular; no importa que este en clases, y tiene que responder porque si no lo hace en cuanto se vean es detonante para discutir, juegan muy rudo que en ocasiones le ha dejado moretones en el brazo (soy muy sensible cualquier golpe por mínimo que sea mi piel se inflama ocasionando hematomas) rasguñadas pero así es el.

En algún tiempo decidí terminar con el pero amenazó con cortar en el pecho, y por el temor que sucediera todo continuo igual, yo lo amo ya platicamos y consensamos que ya no volvería a suceder, pero pasa un tiempo y se repite la situación.

Indica que si ha solicitado ayuda, pero que no considera que este en una situación de riesgo, nuevamente externa que su pareja es una persona amable, tierna muy atento y no quiere dejarlo.

Sujeto 6. K

En el cuestionario de dependencia emocional, presentan resultados que ubicándolos gráficamente no manifiesta un valioso estado de dependencia:

53 debajo del punto medio

Dentro de los cuales, se ubican los siguientes factores:

Factores	puntaje
1) Miedo a la soledad	12
2) Ansiedad de separación	8
3) Búsqueda de atención y aceptación	19
4) Deseabilidad social	14

En el instrumento de codependencia, aplicado, se consigue una puntuación inferior, que no se sitúa en el rango de codependencia; sin embargo se registran los siguientes resultados

Factor	Puntuación	características	observaciones
Mecanismo de negación	8	Existe confusión al tratar de aceptar lo que en realidad no acepta. Rigidez y desorientación cuando las situaciones se presentan fuera de control.	Es una persona con mucha sobre protección la cual la familia está al pendiente constantemente de ella, decidida pero para llevar acabo lo que se dispone
Desarrollo incompleto de identidad	2	Tiende a justificar a su pareja en las faltas que comete Trata de ser comprensiva y complaciente.	requiere de la aprobación de los otros, pretende ser una persona libre pero se siente atada fuertemente a su familia.
Represión emocional	4	Está con la desconfianza de que si expresa lo que siente puede ser criticada.	Atención y buena colaboración para responder a la prueba,

Orientación rescatadora	6	Asume posturas que no le corresponden dentro de su familia, muestra una actitud positiva cuando en realidad está mal. Se responsabiliza de varios pendientes que no puede resolver con tiempo generando estrés, se preocupa exageradamente de las dificultades de los otros.	analizo detenidamente las respuestas antes de responder. Es una persona muy sonriente y muestra cortesía en lo que hace.
----------------------------	---	--	---

4.2 Categorización

En este espacio se plantea organizadamente la información mediante la construcción de categorías, lleva consigo el proceso de describir, reflexionar e interpretar aquellos significados expuestos por los informantes y así dar respuesta a la pregunta diseñada: ¿Qué factores intervienen en mayor medida para que un hombre o una mujer muestren propensión a ser víctimas de la dependencia emocional en la relación de pareja?, es decir este proceso integra un todo coherente y pertinente. La categorización en la idea de Martínez (2004): “Tiene la finalidad de resumir el contenido de la entrevista en pocas

ideas y conceptos más fáciles de manejar y de relacionar” (p.135), por consiguiente, se implantan las siguientes categorías, para la interpretación de las derivaciones, asentadas en el marco de referencia exhibidas con anterioridad.

La primera categoría considerada fundamental en este trabajo de investigación es la **falta de identidad personal** que presentan los individuos que apoyaron, debido al contexto de procedencia, las relaciones interpersonales (con la familia de origen) no desarrolladas, impiden tener una conciencia de la permanencia del yo. Se preguntaran esto de qué manera afecta en la relación de pareja. Como se sabe la relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé, ya que los vínculos afectivos con las figuras de autoridad juegan un papel primordial para que los hijos se desarrollen de una manera viable y sana, porque la confrontación con los otros y la exigencia con los aprendizajes de las personas van forjando su auto concepto y autoestima, lo cual implica el conocimiento y la valoración de sí mismo.

Como siguiente categoría es el **miedo a la soledad**, el ser humano vive, en principio, continuamente acompañado. Pero en ocasiones se trata de una compañía ficticia: tiene mucha gente alrededor pero no siente sintonía afectiva con nadie. La soledad es una experiencia interior que deriva del aislamiento o del distanciamiento físico y/o afectivo.

En épocas pasadas se inculca tanto a varones como a mujeres que la compañía es relevante en la vida, buscar a un compañero que pueda guiar y proteger y así encontrar una seguridad material. La ausencia de compañía, que puede deberse a un

abandono durante la infancia, dejar insatisfecha la necesidad de sentirse seguro y protegidos por los demás.

El ser humano es un ser social, permanentemente entra en contacto, y necesita hacerlo, con los otros. La comunicación es la base sobre la que asienta la vida social.

Se destaca dos tipos de soledad por la cual atraviesa las personas: la primera de ellas es: La personal es, cuando existe ausencia de una relación íntima con alguien. Y la segunda es la social, cuando existe carencia de amistades.

Tercera categoría es el **desprendimiento de la familia de origen**: Es cuando se alcanza la capacidad de autonomía emocional y autosuficiencia que permite la toma de decisiones de vida con libertad y responsabilidad.

Por otra parte; se centra primordialmente en la angustia a ser autónomo a separarse de sus padres o en este caso de alguien que le brinda seguridad y protección.

Los lazos afectivos familiares, cuando son sanos y equilibrados, sirven como barrera y protección contra las influencias negativas del exterior. Asimismo, un estilo de apego seguro brinda a la persona la confianza suficiente como para estar acompañada o estar sola.

Continuando con las categorías se sitúa la cuarta que es la **Expresión afectiva**: La afectividad es todo un conjunto de elementos de la vida psíquica que comprende desde la capacidad de aceptar, estimar y amar a los demás tanto como el ser aceptado, apreciado y amado por los demás.

Se forma desde la misma concepción, en el vientre materno uno va percibiendo las expresiones afectivas, de aceptación, contacto, primero en conexión íntima con la mamá y luego con, el padre, hermanos, familiares, desde las primeras experiencias con el mundo social y educativo, a través del juego, de la respuesta afectiva y la atención a sus necesidades físicas y emocionales, constituyéndose una tarea de toda la vida.

Las expresiones físicas como el contacto visual, abrazos, caricias, besos se van transmitiendo mensajes de aceptación, aprecio, valoración que nutren y fortalecen el espíritu humano.

También las expresiones verbales que se transmiten mediante las palabras cariñosas como te quiero, te amo, eres importante para mí, las actitudes positivas de cuidado, protección, atención, y los valores que se transmiten mediante la acción desde pequeños va sentando las bases de una sana y equilibrada afectividad.

Culminando con la quinta categoría: **Demanda de atención. (Carencia afectiva)**. Cuando hay carencia de afecto, para nutrir emocionalmente a los miembros de la familia, se genera los conflictos, los hijos en el afán de demandar atención y cariño pueden que les afecte en su desarrollo físico, o manifestar enfermedades psicosomáticas por falta de afecto, así como manifestar cambios de conducta, tornarse rebeldes, impulsivos, denotar conductas negativas, agresivas hasta delictivas, o demostrar indiferencia, sumisión, son presa fácil de las agresiones de los otros. Las personas que no se sienten amadas, aceptadas, respetadas, comprendidos, por sus padres y/o las personas que los crían, forman una pobre valoración de sí mismos, pueden hasta perder el equilibrio emocional.

Cuando se llega al encuentro de la pareja, es poca la convivencia cercana y calidad, ya que se comienza a acentuar los aspectos negativos de él o ella, ocasionando la distancia, agresiones física y psicológicas, surgen infidelidades, se divorcian, se casan repitiendo semejantes vínculos disfuncionales, pero el trasfondo de estas conductas son los vacíos y carencias afectivas no satisfechas en su momento oportuno.

4.3 Análisis de resultados

La dependencia emocional se muestra principalmente en las mujeres a través de su falta de identidad personal, al miedo a la soledad, demanda de atención, y sobre todo al apego con su familia de origen.

Falta de identidad personal: no existe autoconocimiento de su persona. No tiene objetivos claro con respecto a la vida o con lo que quiere, se focaliza principalmente en agradar a su pareja en que este bien para así mismo sentirse bien ella o el. No hay decisión propia con lo que quiere hacer, se le es más cómodo que propongan los demás, familia, amigo, pareja. La aprobación, inseguridad, el apego y no apreciarse son características que son notorios en las personas dependientes

Miedo a la soledad: peculiaridad que se visualiza en las personas sujetas de estudio, normalmente se sienten vacías y con temor a perder a los que ama, cuando no tienen cerca a su pareja se angustian de no saber en dónde están y que hacen. Realizan lo posible para atraer la atención de la pareja o de quienes saben la aprecian, temor a ser abandonada, antes de ver por su interés primero es la complacencia al

otro, con el único objetivo de retenerlo, estas personas presentan un estima y auto concepto bajo, la persona dependiente no le interesa conocer al otro, lo único que quiere es no perderlo, no tolerar estar sin compañía. La persona dependiente, no soporta la idea de que la pareja o persona objeto de su dependencia, se aleje física o emocionalmente, aunque esta separación sea temporal o por un tiempo determinado, en la cual crea una percepción errada hacía su pareja, convirtiéndola en algo indispensable para ser feliz pero sobretodo permitiendo una vida en paz evitando una ansiedad a quedar solo. Es notorio en los encuestados 1,2 ,4 Y 5.

Desprendimiento de la familia de origen se centra primordialmente en la angustia a ser autónomo a separarse de sus padres o en este caso de alguien que le brinda seguridad y protección, es muy intranquilo cuando no sabe dónde está su pareja, son conformistas por no saber expresar sus desacuerdos u opiniones, incluso permiten el abuso emocional de los demás, presencia de un vacío cuando está solo. Lo percibimos en el sujeto 1,2, 3 Y 4.

Muestras afectiva: la persona con estas características necesita de reafirmación constante de la familia, y pareja, mostrarle que están cerca física y emocionalmente con ella, es importante considerar que en la persona dependiente emocional existe un componente de desconfianza y una necesidad de amor incondicional, que permita expresiones de afecto constante que subsanen o reparen. Cuando estas demandas no son satisfechas por la pareja principalmente, la inseguridad, desconfianza, los celos, miedo al abandono se apoderan de la persona.

Demanda de atención: característica más predominante entre las entrevistadas, 1, 3, 4 y 5. La encuestada 4 es la que resulto con una puntuación alta. Son personas que han tenido varias relaciones sentimentales, necesidad de cuidar y hacer feliz a alguien, tolera cosas que dijo nunca lo haría, cuando realizan algo necesitan la aprobación de los demás, se creen con poca capacidad de ser independientes, y son obsesivas, suelen realizar ciertas actitudes para deslumbrar a su pareja o simplemente llamar su atención. Estos individuos presentan un fuerte vínculo hacia sus figuras de autoridad, no son autónomos, no toman decisiones por si solas, han sido aislados emocionalmente (no existió muestra afectiva por sus padres) a corta edad asumieron papeles que no les correspondía. Por tal motivo se vuelven chantajistas para recibir alguna muestra de afecto. Buscan todos los medios posibles para mantener focalizada la atención de su pareja utilizando expresiones positivas para agradar al otro y retenerlo.

4.4 Triangulación de resultados

En relación a la temática retomada en esta investigación es prudente considerar lo que afirma Bowen (1899) "El individuo no se desarrolla en el vacío. Más bien, el individuo se agrupa en unidades familiares y estas familias se desarrollan y comprende un todo que, de muchas maneras, es más grande el poder que la suma de los individuos que la componen".

Por lo que es conveniente indicar que la familia tiene una función de cuidado, resguardo y socialización, ser el intermediario de la persona en el contacto con el otro, desarrollar una oportuna comunicación, por eso, es importante la forma de relacionarse con los miembros, porque permitirá tener una forma más racional, realista,

creativa, independiente, flexible y posee la capacidad de aceptar los cambios , admite sus errores, lo que le permite ser más humano, crear y atesorar relaciones cómodas mediante una comunicación más abierta, conveniente y sincera.

Característica que se visualiza en las personas sujetas de estudio, que adoptan patrones de conductas que percibieron y recibieron en la dinámica familiar, permitiendo así manifestarlo en sus relaciones intra e interpersonales, desfavoreciendo la autonomía y originalidad de su ser, convirtiéndose en personas ajenas a sus emociones. Por el simple hecho de agradar a otros se olvidan de si de complacerse y amarse, trasportando toda esa carencia en el otro, es decir dando sin medida todo lo que tiene y hasta lo que no tiene, al mismo tiempo exigiendo atención y aceptación de una manera sutil de dar y esperar su recompensa y cuando no lo hace la pareja, manifiestan el descontento iniciando reclamos y demandas para cubrir sus propias necesidades de sentirse amadas.

Por otra parte es importante rescatar los factores y tipos de dependencia emocional que se consideran en el planteamiento de este estudio, como lo es dependencia psicológica y emocional, que fueron las predominantes en las personas sujetas de estudio, por ello es primordial conocer lo que indica el autor al respecto.

Ernesto J. Rage, Atala. (2002. p.100). Rescata a Rogers quien comparte que el ser “uno mismo” no es nada fácil. Estamos en un mundo en el que la gente prefiere tenernos amoldados a sus criterios, valores, ideas, conveniencias particulares, habla de ellos como los “deber ser”, “tener que”. Es el actuar de una determinada manera para agradar a los demás. Sin embargo todo ello nos lleva la inmadurez.

Los componentes psicológicos que exhiben las personas son visuales, la mayoría actúa de acuerdo a una educación moral aprendida por sus figuras de autoridad, se desenvuelven en el ámbito social con muchas prohibiciones y condiciones por el simple hecho del que dirán, u obedecer los introyectos que tiene una carga demasiado pesada, que llevándola a la polaridad las jóvenes al experimentar libertad realizan todas lo contrario, desobedecen reglas, son un tanto liberales, e incluso su comportamiento es más descontrolado, si son introvertidas cuando esta con la familia, estando en contacto con otras personas, fuera de su contexto se vuelven extrovertida y sociable, hace cosas que ni ellas misma considero podría hacer o experimentar, que al final de todo la culpa persecutoria se vuelve su huésped, dejando un insatisfacción a sus necesidades básicas, pensando y creyendo que está mal lo que hacen que conlleva a un apego y difícil desprendimiento de las personas, no les permite la toma de decisiones propias solo las hará si el otro las aprueba, logrando agradarles y compensando con la obediencia apropiándose del “deber ser” o “el tengo que”, actuando siempre con esas dos determinaciones conseguidas.

Depender de una persona que se ama es enterrarse en vida, acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorrespeto y la esencia de uno mismo son presentados y obsequiados irracionalmente, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona que ama, cuando el apego se hace presente más que, como un acto de cariño desinteresado y generoso, es una sumisión, una rendición que es guiada por el miedo, con el fin de resguardar lo bueno de la relación. Bajo el disfraz de un amor romántico,

la tradición ha pretendido inculcarnos un paradigma distorsionado y pesimista sobre el amor auténtico, lo cual es un gancho de hacer las cosas bien, porque si en algo sale mal, es la culpa de uno y merecido lo tiene, los patrones conductuales son muy reafirmados e internalizados y equivocadamente pensamos que el desapego significa dureza de corazón, indiferencia o insensibilidad y eso no es correcto. El desapego no es desamor, sino considera una relación sana independiente, donde hay autonomía un estima propio respetando los interés e ideologías del otro, vivir con lo que uno tiene y no exigirse lo que no puede dar, moverse desde los propios hilos emocionales y tejer una historia auténtica y original en compañía de quien se ama.

Ernesto J. Rage, Atala. (2002.Pp.115). Complementado con Rogers, dice que en un proceso de pareja uno de los factores más importante para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto reeditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja. Es casi como decir que entre más distancia exista entre ellos mayor unificación sólida en la relación, en otros términos si se lleva a la relación inmadurez, dependencia, infantilismos son muy pocas posibilidades de hacer una relación de pareja sana, y hay más probabilidad de aumentar una vida en relación neurótica.

Capítulo V:
Discusión y sugerencias de intervención

5.1 Conclusiones generales

Esta investigación tiene como finalidad de apreciar los factores que intervienen en mayor medida para que un hombre o una mujer muestren propensión a ser víctimas de la dependencia emocional en la relación de pareja, el dominio que tiene en las relaciones interpersonales, los elementos que conlleva aun apego afectivo, dejando de ser y hacer lo que más le agrada por complacer al otro y retenerlo.

En este proceso, el contexto donde se desenvuelve la persona tiene mucho que ver en el modo de relación, de comunicación que mantiene con la pareja, la educación moral recibida por los padres, forman parte esencial en la vida del joven, para desarrollar un estima adecuado y una identidad clara de ¿quién es como persona? Y ¿en qué tipo de mundo quiere vivir?

La relación de pareja, noviazgo, o amistad cercana por lo regular va vinculado por lazos afectivos que permiten un apego hacia la persona amada, en el proceso de esta indagación las parejas muestran cierta propensión de ser dependientes debido a diversos factores culturales, psicológicos y emocionales, que enferman la relación convirtiéndola en modo de aguantar hasta el final.

Las incompatibilidades de las parejas son factores de desequilibrios y conflictos imparables, esto es al ambiente donde las personas se han desarrollado, los hombres culturalmente suelen ser quienes tienen la razón, y llevan el mando de la relación, son más fríos, distantes, independientes, distraídos. En cambio la mujer es la que debe ser sumisa y obediente, la que se dedique al hogar y al cuidado de los hijos, amorosas, atentas y bien portadas (educación moral). Este tipo de ideologías son aprendidas en

su hogar y, son conductas repetitivas, transmitidas y reforzadas por sus figuras de autoridad, quienes reprimen el tener una vida libre y donde los jóvenes tomen sus propias decisiones.

En el proceso de desarrollo de la infancia se adquieren ciertos patrones de conductas que fueron internalizadas por los padres, de acuerdo a sus vivencias, a sus procesos y a su educación, convirtiendo esto en guiones repetitivos de una generación a la siguiente, por lo cual es importante puntualizar que en el análisis de esta investigación se percibe, que en una edad adulta joven se manifiestan acciones que no son claras o más bien las llevan a tomar decisiones precipitadas como por ejemplo vivir en pareja, sin consentimiento de sus padres, es decir ocultan la relación, los jóvenes son capaces de arriesgar a un estilo de vida totalmente diferente sin antes entrar a un proceso personal para clarificar su proyecto de vida.

A lo largo de la existencia nos hemos basados en los guiones familiares, es decir copiamos ciertas conductas que inconscientemente dan una tranquilidad y satisfacción temporal, que cuando se despierta a la realidad es un mar de confusiones, en el cual se desempeña roles que no corresponden a la persona, o van por la vida agradando a los demás, olvidándose de sí.

La no comunicación ha sido otros de los factores que se notan en el proceso de pareja, la cual conlleva a tener un ambiente hostil entre ambos, no hay consenso, generando distanciamientos entre ambos.

Ernesto J. Rage, Atala. (2002.Pp.117). Retoma a Corey que hablo habló de la importancia de la búsqueda de un sistema en el que se restablezca el contacto y la

comunicación, en el sentido más pleno de la palabra. Es preciso que en la relación de pareja se genere un clima de confianza, y seguridad para expresar sentimientos y emociones, sin sentirse amenazados por la pareja, donde la autoestima se fortalezca y el autoconcepto se perfeccione.

La falta de carencia expresiva, el maltrato, abusos, la sobreprotección, ausencia de reglas y límites son otro de los factores que sí; durante la infancia no son cubiertas, es posible que se origine la dependencia emocional en la etapa adulta con el único fin de compensar las carencias que hicieron falta, este patrón de necesidades incluye creencias acerca de la visión de sí mismo y de la relación con otros. Se podría decir que el ser humano se vuelve adicto a las relaciones de pareja, generando una desadaptación en su persona y en la relación con los demás. Se centran tanto en esa necesidad que se olvidan de tener una vida propia y de potenciar su desarrollo humano, se ausentan emocionalmente, para retener al otro.

Se exhibe que un apersona con características de dependencia emocional, suele limitarse en la relacione interpersonales, son pocos sociable, inseguros para decidir, continuamente demandan aprobación de los demás para sentirse seguras y resguardarse ante cualquier intimidación, dentro de las relaciones de pareja, se llega a deducir que más que afecto hay necesidad hacia el otro, implica una indudable falta de construcción personal. La adicción se convierte en el centro atención del individuo y todo lo demás queda al borde, incluyendo trabajo, familia o amigos.

Algo que se considera sustancial señalar en este espacio es la falta de la figura paterna (algunos han fallecido, otros se han ausentado físicamente, otros están físicamente pero sin responsabilidad alguna.) en las jóvenes con las cuales se colaboró en esta investigación, que ha sido fundamental en este proceso de toma de decisiones, como se sabe para un desarrollo sano en el individuo se requiere que ambos padres guíen y sean los hilos conductores de sus hijos permitiendo así desarrollar el pensamiento de manera crítica, creativa y valorar en sus hijos, ganando una conciencia social sobre la realidad y haciendo frente a los conflictos con acciones locales convincentes.

5.2 Sugerencias

Antes de comenzar a exponer las sugerencias de la dependencia emocional, convendría detenernos brevemente en lo que entendemos por ella. La dependencia emocional es la necesidad excesiva de tipo amoroso que una persona siente hacia otra, generalmente en el contexto de una relación de pareja, y la tendencia de dicha persona a establecer en su vida este tipo de comportamiento.

Dentro de las necesidades básicas del ser humano se encuentra la salud, por tal razón es conveniente optimizar la relación de pareja y disfrutarse mutuamente, desarrollándose potencialmente, favoreciendo la calidad de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación”.²⁰

Lo que se llega a comprender y en acuerdo con la definición que otorga la OMS, la persona con buena salud mental y emocional (mente y cuerpo) es capaz de ser consciente de sus pensamientos, sentimiento y comportamiento, tiende a ser crítica, creativa y valoral, y con un compromiso social responsable, enfrenta la vida con madurez y desarrolla la habilidad de adaptarse a los cambios, encuentra un bienestar consigo misma y sus relaciones interpersonales se tornan sanas. Por lo consiguiente es necesario establecer sugerencias que favorezcan el crecimiento personal y con el otro.

También es pertinente retomar lo que señalan los psicólogos humanistas, existe en el organismo una tendencia inherente hacia la salud y el crecimiento de la cual depende la relación que la persona establezca con su entorno. El organismo tiende naturalmente al equilibrio, a la armonía y a la superación. El conflicto, la disfuncionalidad y la psicopatología, resultan de la tensión entre el organismo y su entorno.

²⁰ ESCANDÓN Carrillo, Roberto. ¿Qué es salud mental? (Un panorama de la salud mental en México). En Castillo Nechar, Marcelino (Coord.) Salud mental, sociedad contemporánea. Universidad Autónoma del Estado de México. México 2000. ISBN 968-831-492-9. Pág. 17

Fadiman James, Frager Robert (1979, P. 316) considera la idea de Roger (1970) en la que cita nuevas ideas sobre la psicoterapia:²¹

1. “Este moderno enfoque se fundamenta más vigorosamente en el impulso individual hacia el crecimiento, la salud y el ajuste. (la terapia) es una cuestión de dar libertad (al cliente) para el crecimiento y el desarrollo normales.”
2. “Esta terapia da más énfasis a los aspectos sentimentales de la situación que a los aspectos intelectuales.”
3. “Esta moderna terapia da más énfasis a la situación inmediata que al pasado del individuo.”
4. “Este método da mucha fuerza a la relación terapéutica misma como una experiencia de desarrollo.”

Rogers utiliza la palabra “cliente” más que el tradicional término “paciente”. Un paciente es alguien generalmente enfermo, que necesita ayuda y la busca con el auxilio de un profesional experto. Un cliente es alguien que desea un servicio y piensa que no puede llevarlo a cabo por sí solo. El cliente, aunque pueda tener problemas, todavía es considerado como un apersona capaz de entender íntimamente su propia situación. En el modelo de cliente existe una igualdad implícita que no encontramos en la relación médico –paciente.

El individuo tiene dentro de sí la capacidad, por lo menos latente, de entender los factores que en su vida le causan desdicha y dolor y de reorganizarse en tal forma que pueda sobreponerse a tales factores.(Rogers, 1952b).

²¹ Fadiman James, Frager Robert (1979).Teorías de la Personalidad, por HARLA S.A de C.V.

Por naturaleza el ser humano tiende a la trascendencia, a la autorrealización, a buscar sus propios medios de superación personal, que hagan puente entre la mente y el cuerpo, entre los sentimientos y el intelecto, que se conecte con la realidad que le permita identificar la situación o circunstancia que le genera desequilibrio, que den firmeza en la tomar decisiones asertivas permitiendo la construcción del tipo de mundo en el que quiere vivir.

Para Roger lo que diferencia a una persona sana de otra desadaptada es la calidad de la relación entre su yo (ideales, valores, expectativas, intereses) y experiencias.

La personalidad madura y equilibrada es el resultado del proceso de autorrealización, es decir del proceso de convertirse en persona.

Por ello es necesario que se trabaje de manera conjunta para lograr una integración en el ser humano, donde, el objetivo primordial sea su desarrollo de identidad, el fortalecimiento de valores y relaciones intra e interpersonales, y cuando llegue el momento de establecer apegos o vínculos amorosos sea con una visión más amplia sobre ventajas y desventajas, siendo convincentes en las causas o consecuencias que pueda acarrear sus decisiones.

Puntualizando en consolidar la vida de pareja, para que sea una dinámica sana, que exista un conocimiento propio de quien es y que quiere, se cree oportuno lo siguiente:

- ✓ Como primer aspecto es que las personas decidan entrar en un proceso psicológico, que permita escalonar y alcanzar la autorrealización.

- ✓ Crear grupos de crecimiento, que permita la progresión individual en el contexto grupal, mediante su aplicación se consigue crear un clima de seguridad psicológica, libre de amenazas para la autoestima de la persona, que permita la creación de relaciones cercanas y significativas.
- ✓ Crear redes entre departamentos (Formación Universitaria, Tutoría, CEDEHUIN y Pastoral Universitaria) para organizar talleres encaminados a la formación de manera integral al alumno, es decir, enfocarse a la dimensión personal, social, familiar, educativa y espiritual fortaleciendo su identidad.
- ✓ Guiar comunidades de dialogo con temas relevantes en los jóvenes, el trabajo en la comunidad de dialogo provoca que los estudiantes aprendan a respetar puntos de vistas diferentes a los suyos, a ser tolerantes con posturas e ideas que no concuerden con las propias, a poner su ego en perspectiva y a desarrollar la imaginación moral.

Echeverría Eugenio (2006). Ostenta en esta última sugerencia que tiene elementos terapéuticos que comparte con algunos de los planteamientos de la psicología humanista y también con terapias y aproximaciones clínicas para la resolución de problemas psicológicos y emocionales, que destacan la necesidad de analizar los pensamientos equivocados de la persona y que con frecuencia causan percepciones erróneas de la persona misma. Esto puede llevar a una baja autoestima, al aislamiento de contacto social e incluso a la depresión.

Uno de los representantes más característicos de la psicología humanista es Carl Rogers. Varios de los fundamentos conceptuales de su acercamiento a la

psicoterapia son congruentes con lo que sucede en la comunidad de dialogo filosófico. La aceptación incondicional del cliente implica que no importa lo que la persona comparta respecto a sus problemas o relaciones con otro; así sea algo que nos parezca mal, necesitamos aceptarlo incondicionalmente como persona, y trabajar con él (ella) para que descubra maneras alternativas de abordar sus problemas y realidad.

La escucha activa es otro de los conceptos muy relacionados con el acercamiento terapéutico de Rogers y consiste en parafrasear lo que dice la persona para que en las palabras del terapeuta vea la situación que está planteando. En este sentido, el terapeuta sirve de espejo al cliente y le permite descubrir facetas de sus planteamientos de las que quizá no se había dado cuenta.

Es oportuno utilizar las comunidades de dialogo como espacio terapéutico, solo en caso de que el coordinador de la comunidad de indagación sea psicólogo y además tenga la formación en el programa de filosofía para niños, pero si la persona solo es docente y ha recibido la capacitación del programa debe tener bien claro que su propósito no es hacer terapia al trabajar filosofía para niños y adolescentes.

Por tanto es muy importante que durante su formación, los docentes que van a trabajar con el programa aprendan a distinguir la dimensión filosófica de las preguntas de los estudiantes y se enfoque a desarrollar dicha dimensión.

Las personas que han trabajado o han de trabajar por un tiempo en la comunidad de dialogo saben que es un espacio de respeto, confianza y escucha. Un

espacio donde puedan sentirse seguros y expresar qué piensan y sienten sin temor a la burla de sus compañeros.

Reflexionando las propuestas se visualiza un trabajo arduo, pero con resultados placenteros que permita el logro de los objetivos de esta investigación, generando una calidad de vida satisfactoria y reforzando expectativas. Y por qué no alcanzando ser felices desde los vínculos afectivos amorosos.

ANEXOS



EDUCAR, RESTAURAR,
TRANSFORMAR

Anexo A

CUESTIONARIO: “DEPENDENCIA EMOCIONAL”

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre completo

Sexo

Edad

Fecha

Instrucciones: A continuación se le presenta un cuestionario con cuestiones emocionales al que pido que respondan con máxima sinceridad. No se trata de una evaluación personal o de capacidades.

Los resultados son totalmente confidenciales y no existen respuestas correctas o incorrectas.

0	1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Normalmente	A menudo	Siempre

Les solicito que responda inmediatamente, es decir no emplee demasiado tiempo para cada ítem pues las primeras respuestas suelen ser las que más se identifican con su estado emocional.

1.	Tengo un miedo excesivo por la pérdida de mi pareja.	0	1	2	3	4	5
2.	He tenido muchas relaciones sentimentales.						
3.	Antepongo los deseos y necesidades de los demás a los míos.						
4.	No me molesta que la gente se ría de mí.						
5.	Normalmente necesito estar acompañado.						
6.	Cuando mi pareja se ausenta unos días me siento angustiado.						
7.	Tolero ciertas conductas que siempre dije que no toleraría						
8.	A menudo necesito la aprobación de los demás						
9.	Me siento en la necesidad y en la obligación de cuidar y ser feliz a alguien.						
10.	Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo						
11.	Cedo siempre el asiento del autobús a las personas mayores.						
12.	Tengo dificultades para expresar desacuerdos.						

13.	Tengo un temor exagerado a no ser capaz de cuidar de mí mismo.						
14.	Permito que alguien abuse de mi emocionalmente.						
15.	Me siento vacío cuando estoy solo.						
16.	Suelo ser obsesivo con mi pareja.						
17.	Salvaría la vida de un niño aunque ello costase la mía.						
18.	Hago todo lo imposible para ser el centro de atención de mi pareja.						
19.	Siento angustia cuando estoy solo.						
20.	Siento temor a que mi pareja me abandone.						
21.	Me veo incapacitado para independizarme.						
22.	Me resulta difícil abrirme a nuevos entornos y ambientes.						
23.	Siempre tengo respeto por la gente que me rodea.						
24.	A veces me siento atrapado y desamparado.						
25.	Busco siempre el apoyo a mis allegados.						
26.	Jamás he tomado altos niveles de alcohol.						

27.	Suelo tomar decisiones independientemente.						
28.	Cuando termino una relación importante busco otra que me proporcione urgentemente cuidado y apoyo.						
29.	Generalmente necesito la atención de mis familiares y de mi pareja.						
30.	Me es imposible decir "no" a ciertas personas						
31.	Cuando mi pareja se ausenta suelo tener pensamientos negativos: infidelidad, abandono...						
32.	A menudo soy solidario con los demás						

Total	

Anexo B

ICOD Cuestionario Gloria Noriega Gayol

Nombre _____ Ocupación _____ Estado civil _____

Edad _____ Escolaridad _____

Las siguientes preguntas tienen como fin conocer las experiencias específicas que usted pudo haber vivido en su relación de pareja. Favor de marcar con una "X" la respuesta que mejor corresponda.

	No	Sí			Puntuación
		Poco	Regular	Mucho	
1. ¿Justifica a su pareja por las faltas que comete?	0	1	2	3	
2. ¿En lugar de lo que usted quiere, hace lo que su pareja desea?	0	1	2	3	
3. ¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	0	1	2	3	
4. ¿Le resulta difícil identificar lo que siente?	0	1	2	3	
5. ¿Hace a un lado sus propios valores y convicciones por aceptar los de su pareja?	0	1	2	3	
6. ¿Aparenta estar feliz aunque se sienta mal?	0	1	2	3	
7. ¿Atiende las necesidades de su pareja antes que las suyas?	0	1	2	3	
8. ¿Procura evitar enojarse por temor a perder el control?	0	1	2	3	
9. ¿Hace cosas que le corresponden a otros miembros de su familia?	0	1	2	3	
10. ¿Hace como si todas las cosas estuvieran bien en su vida, cuando realmente no lo están?	0	1	2	3	
11. ¿Para no tener problemas evita decir lo que le molesta?	0	1	2	3	
12. ¿Cuando está contenta, de pronto siente temor de que algo malo suceda?	0	1	2	3	
13. ¿Por momentos se siente desprotegida?	0	1	2	3	
14. ¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	0	1	2	3	
15. ¿Piensa que sería peor tratar de resolver el problema que tiene con su pareja?	0	1	2	3	
16. ¿Cree haber perdido la capacidad de sentir?	0	1	2	3	
17. ¿Teme quedarse sola?	0	1	2	3	
18. ¿Evita expresar su opinión cuando sabe que es diferente a la de su pareja?	0	1	2	3	
19. ¿Se siente confundida por sus sentimientos?	0	1	2	3	
20. ¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumada de trabajo?	0	1	2	3	
21. ¿Se preocupa mucho por los problemas de otros?	0	1	2	3	
22. ¿La manera de ser de su pareja la lleva a aislarse del resto del mundo?	0	1	2	3	
23. ¿Permite groserías y malos tratos de su pareja?	0	1	2	3	
24. ¿Siente mucho miedo de que su pareja se enoje?	0	1	2	3	
25. ¿Acepta tener relaciones sexuales, sin realmente desearlo, para no disgustar a su pareja?	0	1	2	3	
26. ¿Sufre dolores de cabeza y/o tensión en el cuello y la espalda?	0	1	2	3	
27. ¿Evita expresar sus sentimientos por temor a ser criticada?	0	1	2	3	
28. ¿La admiran por ser comprensiva, aunque otros hagan cosas que la fastidian?	0	1	2	3	
29. ¿Le resulta difícil saber lo que realmente quiere hacer con su vida?	0	1	2	3	
30. ¿Le cuesta trabajo aceptar formas de hacer las cosas que sean distintas a las suyas?	0	1	2	3	

Nota: Este cuadernillo está impreso en rojo. NO LO ACEPTE si no cumple ese requisito.

ICOD
Formulario Factorial
Gloria Noriega Gayol

Factor 1. Mecanismo de negación	Puntuación
V23 ¿Permite groserías y malos tratos de su pareja?	
V22 ¿La manera de ser de su pareja la lleva a aislarse del resto del mundo?	
V24 ¿Siente mucho miedo de que su pareja se enoje?	
V19 ¿Se siente confundida por sus sentimientos?	
V14 ¿Le resulta difícil manejar situaciones inesperadas?	
V18 ¿Evita expresar su opinión cuando sabe que es diferente a la de su pareja?	
V30 ¿Le cuesta trabajo aceptar formas de hacer las cosas que sean distintas a las suyas?	
V15 ¿Piensa que sería peor tratar de resolver el problema que tiene con su pareja?	
V4 ¿Le resulta difícil identificar lo que siente?	
V29 ¿Le resulta difícil saber lo que realmente quiere hacer con su vida?	
V11 ¿Para no tener problemas evita decir lo que le molesta?	
V16 ¿Cree haber perdido la capacidad de sentir?	
Total	

Factor 2. Desarrollo incompleto de la identidad	Puntuación
V5 ¿Hace a un lado sus propios valores y convicciones por aceptar los de su pareja?	
V17 ¿Teme quedarse sola?	
V2 ¿En lugar de lo que usted quiere, hace lo que su pareja desea?	
V7 ¿Atiende las necesidades de su pareja antes que las suyas?	
V1 ¿Justifica a su pareja por las faltas que comete?	
V3 ¿Le cuesta mucho trabajo tomar decisiones?	
V13 ¿Por momentos se siente desprotegida?	
V26 ¿Sufre dolores de cabeza y/o tensión en el cuello y la espalda?	
Total	

Factor 3. Represión emocional	Puntuación
V28 ¿La admiran por ser comprensiva, aunque otros hagan cosas que la fastidian?	
V8 ¿Procura evitar enojarse por temor a perder el control?	
V12 ¿Cuando está contenta, de pronto siente temor de que algo malo suceda?	
V25 ¿Acepta tener relaciones sexuales, sin realmente desearlo, para no disgustar a su pareja?	
V27 ¿Evita expresar sus sentimientos por temor a ser criticada?	
Total	

Factor 4. Orientación rescatadora	Puntuación
V9 ¿Hace cosas que le corresponden a otros miembros de su familia?	
V10 ¿Hace como si todas las cosas estuvieran bien en su vida, cuando realmente no lo están?	
V6 ¿Aparenta estar feliz aunque se sienta mal?	
V20 ¿Acepta hacerse cargo de demasiadas cosas y después se siente abrumada de trabajo?	
V21 ¿Se preocupa mucho por los problemas de otros?	
Total	



**EDUCAR, RESTAURAR,
TRANSFORMAR**

Anexo C

Entrevista semiestructurada

El objetivo principal de la aplicación de este instrumento es observar los valores del individuo, sus reacciones, su estilo de conducta; toda esta información es valiosa para explorar los factores que intervienen en mayor medida para que un hombre o una mujer muestren propensión a ser víctimas de la dependencia emocional en la relación de pareja, por ello es conveniente recorrer las áreas importantes de la vida de la persona: como lo es el trabajo, la familia, pareja y tiempo libre.

Sexo _____

Edad _____

Escolaridad _____

ocupación _____

Vives con:

- a) Padres y hermanos
- b) Madre y hermanos
- c) Padre y hermanos
- d) Esposa e hijos
- e) Esposa
- f) Hermanos
- g) Solo (a)

Otro. Especifique: _____

¿Te aceptas a ti mismo?

¿Si pudieras cambiar algo en ti ¿qué cambiarías? Y ¿por qué?

¿Qué tipo de cosas has aguantado por amor o para evitar no romper la relación?

¿Necesitas estar siempre en compañía de alguien o estar en contacto con la persona, hasta el punto de resultar una molestia en muchas ocasiones?

¿Estás siempre pendiente de ser aceptado por la gente, o de causar buena impresión?.....

¿Qué tipo de personas te gustan como para establecer una relación afectiva?

¿Qué papel has asumido en tus relaciones?

Dominante, Sumiso, Admirador de la pareja, Demandante o celoso, Autosuficiente, Dependiente de su aprobación...

¿Crees que tus relaciones han sido equilibradas de manera que ambos aportan emocionalmente lo mismo?

¿Ejemplo; es una suposición que tú hayas tenido una relación de pareja pero ya la terminaste ¿Has continuado manteniendo contacto con tu ex pareja para implorarles reanudar la relación?

¿Te ilusionas y te entregas mucho al principio de la relación afectiva?

¿Cómo fue la relación con tu familia y tu entorno cuando eras pequeño? ¿Definirías tu infancia como feliz?

¿Te sientes satisfecho con la familia que has logrado formar?

¿La educación que has recibido en tu entorno familiar, ha formado la personalidad que ahora posees?

¿Qué piensas sobre tu sexualidad?

Anexo D



**EDUCAR, RESTAURAR,
TRANSFORMAR**

FICHA PARA APOYAR A LA INVESTIGACIÓN

Nombre: _____ semestre: _____

¿Mantienes una relación de pareja actualmente?

¿Te gustaría formar parte de un proceso personalizado, para participar en las actividades relacionadas a la investigación?

Referencia bibliográfica

Bowen M. (1989). *La Terapia Familiar en la Práctica Clínica*. Vols. 1 y 2. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bowlby J. (1993). *El Vínculo Afectivo*. Barcelona: Ed. Paidós.

Echeverría Eugenio. (2006). *Filosofía para Niños* (p. 50). SM ediciones, S.A. de C.V., Mexico D.F.

Ernesto J. Rage, Atala. (2002). *Ciclo vital de la pareja y la familia*: Ed. Plaza y Valdez reimpresión actualizada. México, D.F.

Ernesto Rage Atala. (1963). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. Banta y Helherington.

Fadiman James, Frager Robert (1979). *Teorías de la Personalidad*, por HARLA S.A de C.V.

Gikovate. (1996). *Uma Nova Visão do Amor*. Editora: MG Editores.

Jorge Castelló, Blasco. (2000). *Dependencia emocional, características y tratamiento*. Alianza editorial.

Jiménez Vargas, L. (2000). *Educación tradicional vs moderna. Un estudio comparativo*.

John W. Santrock. (1988). *Psicología del Desarrollo, El ciclo vital*. Carter y McGoldrik. Décima Edición.

John W. Santrock. (1999). *Psicología del Desarrollo, El ciclo vital*. Gottman y Silver. Décima Edición.

Jorge Castelló, Blasco. *Dependencia emocional y violencia doméstica Publicado en Revista Futuros No. 14, (2006) Vol. IV.*

La Real Academia de la Lengua Española señala que el significado jurídico de dependencia es: “situación de una persona que no puede valerse por sí misma”.

Diccionario de la RAE, 23.^a Edición (2014)

Masson. (2005). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales-textos revisados*.

Martínez M. (2004). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. México: Trillas.

Recomendación de la Comisión R (98). 9.1. Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. México.

Salgado, Lévano Ana Cecilia. *Investigación cualitativa: Diseños, evaluaciones del Rigor metodológico y retos*. 2007. Pp. 72-73

Titelman P. (2003). *Emotional cutoff in Bowen family systems theory: An overview*. En P. Titelman (Ed). *Emotional Cutoff: Bowen Family systems Theory Perspective*. New York: Hawort Press.

Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patters of attachment: A Psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Sitios de Internet

Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 11 No. 1 Marzo de 2008:

<http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol11num1/vol11No1Art6>.

[pdf](#)

Codependencia: *Un Guión de Vida Transgeneracional*. Gloria Noriega, Gayol.

www.slideshare.net/guest10804c/tesis-completaprevencin-consumo-de-drogas

<http://rprieto-soledademocional.blogspot.mx/2012/04/te-has-sentido-solo-soledad-emocional.html>

Psicología positiva. Artículos reflexiones, orientación individual, de pareja y familia.

Importancia de la expresión afectiva:

<http://parrado100.blogspot.mx/2013/11/importancia-de-la-expresion-afectiva.html>

Psicología artículos. *Dependencia emocional: como combatirla:*

<http://www.micompanero.com/index.php/articulos/137-dependencia-emocional-como-combatirla>

Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.

<http://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-21990-consolidado.pdf>

Teoría humanista de Carl Rogers (1902-1987)

<http://psicologiabras.blogspot.mx/2010/05/la-teoria-humanista-de-carl-rogers-1902.html>