



# UNIVERSIDAD INSURGENTES

*Plantel Xola*

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA CON  
INCORPORACIÓN A LA UNAM CLAVE 3315-25

“FALTA DE APEGO, DEPENDENCIA EMOCIONAL  
EN UN GRUPO DE APOYO A MUJERES  
QUE VIVEN UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA”

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
**LICENCIADA EN PSICOLOGIA**  
**C. NELLY ECHEVERRÍA ROBLES**

ASESOR: LIC. ANA LUISA SERNA URIBE



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.

## ÍNDICE

RESUMEN .....	5
INTRODUCCIÓN .....	7
JUSTIFICACIÓN .....	11
CAPITULO I. APEGO - DEPENDENCIA	
1.1. Antecedentes Teóricos .....	16
1.2. Conceptualización .....	27
1.3. Características necesarias del cuidado materno para el Desarrollo Normal .....	29
1.4. Relaciones Objetales, Dependencia y Apego .....	36
CAPITULO II. DEPENDENCIA EMOCIONAL	
2.1 Criterios diagnósticos DSM-IV y CIE-10.....	44
2.2 Dependencia Emocional.....	45
2.3 Codependencia .....	54
2.4 Elección del Objeto .....	55
2.5 De lo Normal a lo Patológico .....	57
CAPITULO III. ¿ES AMOR O ES ADICCIÓN?	
3.1 Relaciones Destructivas .....	67
3.2 Personalidad Autodestructiva .....	68
3.3 Características de la Personalidad Autodestructiva.....	71
3.4 Autoestima .....	73
3.5 Estado de Ánimo y Comorbilidad.....	75
3.6 Apego, Dependencia Emocional y Relaciones Destructivas que relación existe entre estos conceptos .....	76

## CAPITULO IV. METODOLOGÍA

4.1	Planteamiento del Problema .....	81
4.2	Objetivos .....	81
4.3	Hipótesis .....	81
4.4	Variables y Definiciones.....	82
	4.4.1. Variables .....	82
	4.4.2. Definiciones .....	82
4.5	Diseño de Investigación .....	84
4.6	Tipo de Estudio .....	84
4.7	Instrumento de Medición .....	84
4.8	Muestra y Procedimiento.....	85
4.9	Estudio Piloto .....	86
4.10	Resultados .....	86
4.11	Análisis de Resultados .....	105
CONCLUSIONES .....		109
ANEXOS .....		115
GLOSARIO.....		135
BIBLIOGRAFÍA .....		139

## AGRADECIMIENTOS

Primeramente el agradecimiento es a mis padres por haberme dado el regalo más grande que pudieron haberme brindado la vida; por su apoyo porque sin ello, no hubiese tenido la fuerza y el coraje para lograr este sueño, y muchas gracias a cada uno de mis hermanos (Nora, Gladis, Jaime y Nicandro) por todo el amor, cariño y por hacerme sentir que todo el esfuerzo logrado ha valido la pena y que los sueños se pueden lograr si uno lucha por alcanzarlos.

Gracias Arturo a ti y a tu familia por el apoyo que me han brindado, a ti por haber llegado en el momento preciso para convertirme en mi compañero de vida y en el cómplice de mis sueños y compartir el regalado más importante de nuestras vidas nuestra Aura, a ti hija que tuve que sacrificar tiempo para no estar contigo y perdernos de muchos juegos porque yo dedicaba este espacio a un proyecto por el que yo deposite mi vida y más, y te agradezco a ti mi Amor que estas por llegar por haber esperado y retrasado tu llegada, pero que se que muy pronto te podré abrazar y besar, y que al final tu mami cumpliera con un sueño que empezó hace más de 10 años y que hoy por fin lo veo hecho realidad.

Gracias a mi profesora y Asesora Ana Luisa Serna Uribe que estuvo conmigo desde el inicio de mi formación educativa hasta la conclusión de este proyecto de tesis, por sus consejos y por dedicarme el tiempo para brindarme su conocimiento y experiencia en la Psicología.

Agradezco a cada una de las mujeres que depositaron su confianza en mi, y parte de su vida para que quedara plasmada en estas paginas, así como para inspirarme en la realización de este proyecto y que la lucha sigue y seguirá para tener una vida sin Dependencias Emocionales.

Y agradecer desde el fondo de mi corazón a cada una de las personas que se cruzaron en mi camino para levantarme y alentarme en los momentos en que yo quería desistir brindándome un techo, un alimento o el consuelo que necesitaba en ese momento y que saben el profundo agradecimiento que siempre les tendré.

Y por último y muy importante a ti Nelly por haber tenido el coraje y el valor de ver más allá y buscar otros caminos que te llevaron al cumplimiento de uno de tantos sueños que tienes por alcanzar.

## RESUMEN

En la presente investigación lo que se pretende es conocer si existe una relación entre el vínculo afectivo que se establece en la primera etapa de la vida del individuo con su madre y con posibles dependencias emocionales en un futuro, para lo cual se dan a conocer primeramente los conceptos sobre apego y dependencia emocional y así mismo se trabajó con un grupo de mujeres que tienen o tuvieron una relación destructiva e indagar cómo vivieron esa primera etapa de su infancia.

También se dan a conocer otros conceptos sobre Apego que manejan varios autores como Juan Delval, John Bowlby, J. Watson así como Melanie Klein entre los más mencionados y que enfoque le han dado cada uno de ellos a sus teorías. Así como se tomara en cuenta los factores que influyen en el trastorno por Dependencia Emocional, visto desde el punto de vista Psicoanalítico basándonos en las obras completas de Sigmund Freud, el Manual Diagnóstico DSM-IV y entre otros autores B. Schaeffer, W. Ronald, D. Fairbairn, y algunas investigaciones de Virginia Satir y Jorge Castellanos entre otros.

Principalmente lo que se pretendió en esta investigación fue conocer si la falta de apego con la madre genera una dependencia emocional para sostener una relación destructiva, y para lograr esto primeramente se dio a conocer los conceptos de cada una de las variables y su significado y saber de qué se estaba hablando como Apego, Dependencia Emocional y Relaciones Destructivas.

Así como se buscó información sobre el cuidado materno y el desarrollo infantil, y las relaciones objetales, se recabó información en libros o tesis sobre dependencia emocional, codependencia y relaciones amorosas de lo normal a lo patológico, también se buscó información sobre relaciones destructivas, personalidad autodestructiva y sus características así como de autoestima, estado de ánimo y comorbilidad.

Después de esto se elaboro un cuestionario en donde se necesitaba saber si existió una falta de apego con la madre en la infancia para afirmar o negar la hipótesis ha comprobar, así como también se retomo del Manual DSM-IV Y el CIE-10 el test del trastorno por dependencia para la evaluación de la dependencia emocional y para la evaluación de las relaciones destructivas se tomo un cuestionario que se aplica en el DIF Alamos en donde se obtuvo la muestra suficiente para la realización de esta investigación.

La población que se necesito para la aplicación de los cuestionarios fue tomada del DIF Alamos en donde acuden a un grupo de ayuda para mujeres que viven o vivieron una relación destructiva y todas contaron con las características requeridas para ser candidatas de esta evaluación.

Los resultados que se obtuvieron después de la aplicación de los test no fue la que se esperaba ya que las calificaciones no fueron tal altas como se esperaba esto puede ser debido a varios factores que al final no se tomaron mucho en cuenta como son el tipo de educación, de cultura, y la forma en que se maneja la figura materna en la población mexicana y otro factor que también pudo haber influido es que en cualquier momento cierto tipo de personas no necesariamente la figura materna puede sustituir este papel maternal como son los abuelos, los tíos o algún familiar cercano o las niñeras, también se puede pensar en casas hogar para los infantes y al final esta labor maternal es reemplazado por la madre.

También se puede pensar que la población no fue muy alta para la evaluación de las tres variables, como tal que era lo que se deseaba medir en esta investigación (falta de apego en la infancia genera una dependencia emocional que puede desencadenar una relación destructiva), lo que si cabe mencionar es que si se dio un porcentaje alto en varias combinaciones de las variables ya sea con una o con otra para esto seria muy interesante e importante seguir con la investigación de este tema ya que determina muchos de los problemas sobre la salud mental de la sociedad.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfocó en conocer posibles causas relacionadas con el apego que pueden desencadenar dependencias emocionales, llevando al individuo a sostener una relación destructiva; motivo por el cual considero importante darle un papel primordial al desarrollo emocional de la infancia.

En muchas ocasiones se desconoce cuales son las causas que ocasionan la Dependencia Emocional, o porque motivo se llega a tomar actitudes o conductas para mantener una relación destructiva, en donde la dependiente siempre esta preocupada por las necesidades de su pareja, ignorando incluso lo que ella necesita, por lo cual caen en la frustración de no poder sostener una relación sana con ninguna persona, o que no son merecedoras del amor de una pareja, también consideran que no se esfuerza lo suficiente para complacer a la persona, para esto es importante la información sobre las características de un trastorno por dependencia emocional.

La dependencia emocional es un patrón de necesidades emocionales insatisfechas desde la niñez, en donde el adulto busca satisfacerlas mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas que a la larga los lleva a mantener una relación destructiva, en donde ésta no llena el vacío que antes se tenía, sino que va generando un problema mucho más complejo para la persona dependiente. Con más frecuencia vemos a mujeres que están con sus parejas no de una forma sana, sino que cada día se involucran en una Relación Destructiva de la cual se les dificulta salir y dadas las condiciones de su patología se enganchan con individuos que a su vez buscan mantener su propia patología, lográndolo al lado de una dependiente emocional y se dificulta más el salir de esta situación.

Las personas con esta dependencia son muy susceptibles de establecer relaciones de pareja patológicas y gravemente desequilibradas, asumiendo un rol subordinado. Estas personas, asimismo, consideran a su pareja como el centro de su existencia, la idealizan, se someten a ella y serían capaces prácticamente de cualquier cosa para no romper la relación, llevando a una relación destructiva y cayendo en este tipo de relaciones amorosas sin lograr salir de este círculo vicioso.

Jorge Castelló Blasco (2005) considera que se debe a una carencia afectiva no resuelta con la madre o la persona que estuvo al cuidado del infante y lo que conlleva en la vida adulta a evitar a toda costa el ser abandonadas por su pareja, para así obtener seguridad y protección ya que viven siempre con el miedo de estar solos y sin la aprobación de alguien en este caso el que consideran el ser amado, debido a que en su infancia se sintieron rechazados y abandonados por el ser mas importante en esa etapa.

En la actual sociedad con mayor frecuencia vemos muchas relaciones de pareja en donde existe una carencia afectiva o una falta de amor por parte de uno de los miembros de la misma, y no entendemos los motivos por los cuales se sigue y se lucha por esta relación aún cuando existe el maltrato físico, emocional, económico, sexual, la infidelidad, la humillación y el sometimiento de la pareja, en donde se lastiman constantemente y se dejan lastimar, por eso se ha dado una mayor importancia al tema sobre dependencia hacia la pareja así como el conocer los motivos por los cuales se dan este tipo de relaciones amorosas.

Los dependientes emocionales pueden llegar al suicidio, a la violencia física, adicciones como drogadicción, alcoholismo, también pueden surgir otros trastornos mentales que pudiesen presentarse a consecuencia de una relación destructiva como la depresión, la explotación y manipulación que pueden aparecer igualmente.

La relaciones amorosas insanas es uno de esos problemas psicológicos que afectan mucho la vida de los seres humanos, y en su mayoría las personas sienten los efectos del amor aunque no son capaces de enloquecer por su pareja, pero sí de perder su voluntad y decisiones por los sentimientos hacia el otro o, mejor dicho, de hacer cosas que en otras circunstancias o en otras etapas de la vida nunca se les hubiera ocurrido realizar.

Por eso cabe la inquietud en este proyecto de conocer que es lo que provoca que cierto tipo de personas sientan una necesidad incontrolada de su pareja y el preguntarse si de alguna manera está afectando la falta de afecto con la madre en infantes siendo un generador de una dependencia emocional y esta a su vez sostenga en la vida adulta una relación destructiva.

En el primer capítulo se da una visión general de los conceptos, proporcionando una definición que permite saber exactamente de qué problema estamos hablando y a que personas nos referimos, también así como las características necesarias del cuidado materno para el desarrollo normal y como éstas pudieran tener un vínculo con la forma en que nos relacionamos con las personas y como se buscan en las parejas actitudes y conductas similares a las carencias que tuvieron en la niñez, y que se reflejan en la vida adulta y no solo en generar dependencias emocionales, sino otros tipos de trastornos mentales que se pudieran presentar.

Durante el segundo capítulo se habla sobre los criterios diagnósticos que maneja el Manual DSM-IV, así como el breviario CIE-10, lo que es una Dependencia Emocional, Codependencia y como sabemos cuando una relación de pareja pasa de lo normal a lo patológico.

En el tercer capítulo se conocerá que es una Relación Destructiva y una Personalidad Aunodestructiva y las características de ésta, también la autoestima ocupa un lugar importante en esta problemática y cual es la relación que existe en el Apego, Dependencia Emocional y Relaciones Destructivas.

En el capítulo cuatro se da a conocer la metodología que se utilizó para la aprobación de las hipótesis ha comprobar, para la medición de las variables se realizó un test donde se evaluó el apego con la madre en la infancia, y se realizaron 32 preguntas de opción múltiple en donde se afirmo o negó según su respuesta de las integrantes del grupo, así como 1 pregunta abierta para la realización del test me base en los conceptos de (Bowlby, 1989), donde nos arrojó la información que se buscaba; así como se retomo del Manual DSM-IV los criterios diagnósticos del trastorno de la personalidad por dependencia, para la evaluación sobre Dependencia Emocional donde utilizamos los conceptos de (Castelló, 2005), y se afirmo o negó con una serie de ítems del Manual antes ya mencionado; y para evaluar las Relaciones Destructivas se tomo un cuestionario que es utilizado en el DIF Alamos para la selección de mujeres con Relaciones Destructivas las cuales se tomo como muestra ya que estas debían tener la característica de sostener o haber sostenido una relación destructiva con alguna pareja

amorosa y así mismo se realizó un comparativo y se conoció si la falta de apego genera una dependencia emocional que conlleva a tener relaciones destructivas en la vida adulta; por lo que se recopiló también diferentes teorías e investigaciones acerca del tema antes ya mencionado.

El propósito de esta investigación es brindar a toda la sociedad no solamente a mujeres que han vivido una relación destructiva, o ha padres de familia, conocer si esa primera etapa de la infancia puede ser un factor importante para que en la vida adulta se genere un trastorno por dependencia emocional, y así mismo romper con cadenas que transmiten de generación en generación y también ya que puede ser una buena sugerencia para investigaciones posteriores.

## JUSTIFICACIÓN

Los motivos que me llevaron a la elección de este tema son porque considero de mayor importancia para la Psicología la primera etapa del desarrollo emocional del individuo, ya que esta va a determinar la personalidad en la vida adulta y repercutir en la salud mental, para así tener un buen vínculo emocional con los individuos que se rodean y la manera en que se relacionan con ellos, entre mejor salud mental se tenga se encontrará una pareja sin tantas patologías para engancharse y así no se formaran vínculos destructivos.

La presente investigación ayudará a conocer un poco más acerca de trastornos por dependencia emocional y lo que se podría aportar a la Psicología con esta investigación serían mucho más conocimientos del tema ya que casi nunca se relaciona el tema del apego con la dependencia emocional y así mismo las bases para que en un futuro se estructurara un instrumento para la medición de una relación destructiva por medio de un test, que se pueda aplicar a los individuos con dependencia emocional que hubieran tenido el desapego en su infancia y lo que ayudaría a elaborar un mejor diagnóstico, propuestas de tratamiento por los psicólogos y para el beneficio de la sociedad.

Una aportación importante de esta investigación es la información que se proporcione para la prevención de posibles trastornos mentales que se desencadenaran, en caso de no existir un vínculo afectivo entre madres e hijos. En la actual sociedad se está dando un peso importante a las necesidades afectivas de los individuos ya que se están viendo afectadas sus actividades cotidianas tanto en lo laboral, como en lo social, sexual y emocional cuando se tienen carencias afectivas.

La elección de este tema pudiese ayudar mucho a la Psicología no solo para saber como manejar mejor el trastorno dependiente emocional, también ayudaría para prevenir y combatir otros problemas de la Sociedad, como la Violencia Intrafamiliar, las Adicciones, el Narcisismo y para la prevención de la Salud Mental, así mismo se evitarían muchas complicaciones en la vida de los individuos y sus relaciones afectivas no se convertirían en una relación destructiva.

En cuanto al impacto social la presente investigación ayudaría a cambiar nuestras formas de relacionarnos con los demás, así como las formas de educación que se nos han dado ya que nos enseñan en nuestra cultura que una forma de amar o amarnos es por medio del sufrimiento, y que cuando hay dolor existe amor y que es como se debe amar a la gente, incluso se ve reflejado en muchas canciones que se escriben sobre sufrimiento y amor y así mismo también cintas cinematográficas hablan de este mismo tipo de relación, donde se muestra cómo el individuo se obsesiona con su pareja y hace hasta lo imposible por mantenerlo(a) a su lado sin importar las mismas necesidades que la persona tenga.

Los factores que influyen en el sostenimiento de las relaciones destructivas se debe a la cultura, la educación, las costumbres, las tradiciones y la moral que los padres inculcan a sus hijos, ya que estas han sido las que se siguen en la cultura mexicana, de que toda mujer debe servir a su pareja en todas las necesidades sin importar las de ella.

En la actualidad con los jóvenes y adultos, no se está dando una sana relación entre la pareja y el entendimiento saludable de ésta, la enfermedad ya existe por ello hay que ver cuales pudieron ser los posibles factores que intervinieron en ello y para esto nos remontaremos a la infancia del individuo para encontrar una relación entre vínculo afectivo y dependencia emocional y conocer si existió una carencia afectiva motivo por el cual el individuo trata de cubrirlas y éste se relacione con personas que quiera que cubran sus propias patologías.

Las relaciones destructivas llevan a una persona a tomar actitudes o formas de comportamiento insostenibles y muy dañinas tanto para la persona como para su pareja y la gente que la rodea llegando al punto de separación o alejamiento, ya que en estos tiempos ya no se puede vivir con las mismas creencias que se tenían antes ya que estos han cambiado mucho y la sociedad va evolucionando y así mismo se le debe de dar un papel importante a la mujer en todos aspectos y no solo debe ser tratada como un objeto de satisfacción para el hombre.

## CAPITULO I

## YO QUIERO

*Yo quiero ser una mujer consciente del privilegio de la vida, yo quiero ser alguien, para responder con ello a los talentos que Dios me ha regalado.*

*Yo quiero ser feliz siendo yo misma, conforme a mi vocación y a mis sueños.*

*Yo quiero tener el coraje de ser libre para elegir mis caminos, vencer mis temores y asumir las consecuencias de mis actos.*

*Yo quiero tener alegría para reír, para construir mi camino a la felicidad, para sentir la energía de vivir intensamente.*

*Yo quiero tener éxito, pero también fracasos que me recuerden mi condición humana, la grandeza de Dios y el peligro de la soberbia.*

*Yo quiero sentir, ser completa, amarme, reconocer que soy única, irreplicable e irremplazable, que valgo porque han depositado en mí una chispa divina y soy polvo de estrellas.*

*Yo quiero cobrar conciencia de que nadie puede lastimarme a menos que yo lo permita.*

*Yo quiero ser luz para mi pareja, mi familia y mis hijos, porque así les ayudaré a crecer sin miedos y con responsabilidad.*

*Yo quiero dejar de ser víctima para recobrar la capacidad de autogobernarme.*

*Yo quiero querer el presente, elegir el futuro y trabajar para conseguirlo, incansablemente.*

*Yo quiero recordar el pasado, pero no vivir en el ayer, quiero soñar en el futuro, sin despreciar el presente, sabiendo que lo único seguro es el hoy, el aquí y el ahora.*

*Yo quiero perdonarme mis errores, mis culpas, mis caídas y viajar más ligera de equipaje.*

*Yo quiero renacer a cada día, decir sí a la aventura de la vida y del amor.*



SALUD  
MENTAL

Psicóloga

Nelly Echeverría R.

*Yo quiero trascender por mis silencios, por mis palabras, por mi hacer y mi sentir.*

*Yo quiero sentir a Dios que vive en mí y agradecerle su infinita paciencia para esperarme, su entrega incondicional y su presencia, aunque a mí en ocasiones se me olvide agradecerle el que me haya elegido mujer.*

*Yo quiero ser una vividora de la vida, ser capaz de disfrutar la belleza y descubrirla o construirla donde está escondida, disfrutar la risa, pero también el llanto.*

*Yo quiero dejar de sobrevivir y atreverme a supervivir.*

*Yo quiero construir mil estrellas en el infinito y tener el valor de ir a alcanzarlas.*

*Yo quiero ser mujer completa, no sustituto, menos objeto, saber querer, saber decir sí, pero también no.*

*Yo quiero repetirme a diario:*

*¡Qué suerte he tenido de nacer!*

*¡Qué suerte tengo de estar aquí!*

*¡Qué suerte de SER MUJER!*

**Josefina Vázquez Mota**

## APEGO - DEPENDENCIA

### 1.1 Antecedentes Teóricos.

Citaremos algunos teóricos y el enfoque que cada uno le da a sus investigaciones.

#### **Juan Delval**

Muchas investigaciones recientes han demostrado que la compañía y el cariño de los otros es algo tan necesario para el desarrollo como la alimentación, y que, por tanto, se encuentra entre las necesidades básicas.

El hecho de que el hombre nazca inmaduro exige, además, la presencia de adultos que se ocupen y satisfagan las necesidades de la cría durante largo tiempo. La capacidad para establecer y mantener vínculos sociales es un aspecto muy importante del desarrollo humano.

Harlow y Harlow (1966) han distinguido en los primates cinco sistemas afectivos distintos los cuales son:

- El maternal o materno-filial, es decir, las relaciones que se establecen entre la madre y la cría.
- El sistema afectivo filio-maternal, que es la relación que se establece entre la cría y la madre y que hay que considerar separadamente, porque no es una relación simétrica con la anterior, sino una relación que puede considerarse como recíproca.
- El sistema afectivo de los compañeros de edad o camaradas, que desempeña un importante papel en la segunda fase del desarrollo.
- El sistema afectivo sexual y heterosexual, que da lugar a las conductas sexuales adultas que sirven entre otras cosas para la procreación.
- El sistema afectivo paterno, que produce respuestas positivas de los machos adultos hacia las crías y jóvenes.

Las relaciones entre estos distintos sistemas son estrechas y probablemente sirven a una finalidad común. Aunque existen diferencias entre unas especies y otras, también hay considerables similitudes que podrían llevarnos a suponer que hay componentes, determinados biológicamente, en esas conductas.

El médico vienés Sigmund Freud, el fundador del Psicoanálisis, el que insistió en la importancia de los primeros años de vida para el desarrollo del niño y la relación con la madre constituye el modelo de todas las relaciones afectivas posteriores.

*El primer objeto erótico de un niño es el pecho de la madre que lo alimenta; el amor tiene su origen en la dependencia de satisfacer la necesidad de alimento. No hay duda de que en principio el niño no distingue el pecho del propio cuerpo; cuando el pecho ha de ser separado del cuerpo y aislado en el "exterior", porque el niño percibe su ausencia repetidas veces, entonces, como un "objeto", lleva consigo una parte de la catexis libidinosa narcisista primitiva. Este primer objeto llega a completarse más tarde hasta formar la persona de la madre, que no sólo alimenta al niño sino que cuida de él y provoca así en el mismo cierto número de sensaciones físicas diversas, placenteras y penosas. Al cuidar del cuerpo del niño se convierte en su primera seductora. En estas dos relaciones se halla la raíz de la importancia de la madre, única, sin paralelo, establecida inalterablemente para toda la vida, como el primer y más fuerte objeto amoroso y como el prototipo de todas las relaciones amorosas posteriores para ambos sexos. En todo esto los fundamentos filogenéticos predominan de tal modo sobre las experiencias personales accidentales que no importa si un niño ha mamado realmente o si ha sido criado con biberón y nunca gozó de las ternuras del cuidado materno. En los dos casos el desarrollo sigue el mismo camino; puede ser que en el segundo su nostalgia posterior sea mayor. Y por mucho tiempo que haya sido alimentado por el pecho materno, siempre le quedará la convicción, al ser destetado, de que su alimentación fue demasiado corta y demasiado escasa. (Freud, 1938, trad. Cast. P. 47).*

Una vez admitida la importancia de esa relación, que hoy casi nadie pone en duda, se trata de determinar cómo se produce y Freud ha sostenido que la relación se establecía a través de la satisfacción de las necesidades, como acabamos de señalar. En 1928 Watson sostenía en su libro *Psychological care of infant and child*, que el amor es una respuesta condicionada igual que el miedo, y él había tratado de mostrar que el miedo se podía condicionar. Decía:

*El amor se produce en casa, se construye. En otras palabras el amor está condicionado. Usted dispone de todo lo necesario durante. Todo el día para establecer respuestas condicionadas de amor. Tocar la piel hace el papel de la barra de hierro, la visión de la cara de la madre hace el papel del conejo en los experimentos sobre el miedo. El niño ve la cara de la madre cuando le acaricia. Pronto la simple visión de la cara de la madre produce la respuesta amorosa. El tocar la piel ya no es necesario para producirla. Se ha formado una reacción condicionada de amor. (Watson, 1928).*

Existe una similitud entre estas dos explicaciones. En ambas se da el amor, la relación, se establece la satisfacción de las necesidades más importantes y urgentes: la alimentación o el confort, el niño empieza a amar a la persona que le satisface esas necesidades. John Bowlby, formuló a partir de 1958 la teoría del apego, según la cual la relación con los otros es una necesidad primaria y tiene un importante valor para la supervivencia de los individuos. Bowlby la denominó "apego" y mostró que tiene un valor esencial para la supervivencia de los individuos.

Como Bowlby otros Autores hablan del apego y cada uno le da un enfoque diferente a continuación se explicara la forma en que cada uno lo maneja.

#### FREUD-PSICOANALÍTICA

El niño recibe de la madre el alimento que necesita. Poco a poco va estableciendo una asociación entre esa satisfacción y la persona que se la proporciona, de tal manera que se va formando un vínculo que se vuelve independiente de la satisfacción de las necesidades, y así se establece ese primer amor.

#### WATSON-CONDUCTISTA

La madre satisface las necesidades del niño y le proporciona confort. Poco a poco se va estableciendo una asociación entre esas satisfacciones y el rostro de la madre, de tal manera que se forma una respuesta condicionada de amor ante la sola presencia de la persona.

#### BOWLBY-ETOLÓGICA

El niño no puede valerse por sí mismo, y a partir del momento en que comienza a desplazarse, el mantenerse próximo a un adulto constituye una garantía para su supervivencia. Por ello la formación del vínculo es una necesidad primaria, que no se apoya en la satisfacción de otras necesidades.

*Desde los primeros meses en adelante y a lo largo de toda la vida la presencia real o la ausencia de una figura de apego es una variable principal que determina si una persona esta o no está alarmada por una situación potencialmente alarmante; desde la misma edad, y también a lo largo de toda la vida, una segunda variable principal es la confianza de la persona, o la falta de confianza, en que una figura de apego que no está realmente presenta está sin embargo disponible, en concreto accesible y dispuesta a responder, si por cualquier razón se desea eso. Cuanto más joven es el individuo más importante es la primera variable, la presencia o ausencia real; hasta el tercer año es la variable dominante. Después del tercer cumpleaños las previsiones de disponibilidad o falta de disponibilidad adquieren una importancia creciente, y después de la pubertad es probable que se conviertan en la variable dominante.. (Bowlby 1973, pp 203-204).*

La interacción entre el niño y la madre.

En los primeros años de la vida se van formando vínculos con otras personas y que esos vínculos van a tener influencia en las relaciones posteriores que se establezcan con otros.

#### DEFINICIÓN DE APEGO

*Un apego puede definirse como un vínculo afectivo que una persona o animal establece entre sí mismo y otra persona o animal determinado un vínculo que los obliga a estar juntos en el espacio y que permanece con el paso del tiempo. La característica inconfundible del apego es procurar, obtener y mantener un cierto grado de proximidad al objeto de apego, lo cual pasa de un estrecho contacto físico, en algunas circunstancias, a la interacción o comunicación a una cierta distancia, en otras. (Ainsworth y Bell 1970, Trad. Cast p. 372.).*

El apego es propiamente el vínculo, una especie de atadura invisible que no puede observarse directamente, que persiste en el tiempo, y que se mantiene en la separación y la distancia.

Las conductas de apego son las manifestaciones visibles de apego, "conductas que favorecen la proximidad y el contacto", entre las que se cuentan la aproximación, el seguimiento, el abrazo, la sonrisa, el llanto o las llamadas.

Las relaciones entre el niño y la madre son de gran complejidad y están determinadas por múltiples factores, tales como el sexo del bebé, su grado de actividad, su bienestar o malestar físico, el ambiente inmediato, la clase social, etc. Igualmente influyen esos y otros factores respecto a la figura materna.

La relación madre e hijo tiene su origen desde la gestación, ya que a lo largo de los nueve meses la madre realizara una transición gradual de un estado de egoísmo hacia otro orientado al nuevo ser. Con respecto al desarrollo existe una necesidad vital para que el recién nacido cuente con alguien que lo apoye en las primeras etapas de los procesos de crecimiento psicológico y Psicosomático. (Winnicott, 1993).

En la etapa de crecimiento los recién nacidos son criaturas altamente dependientes, la dependencia ésta dada principalmente por el hecho de satisfacer necesidades las cuales son:

- Corporales
- Necesidades "sutiles" las cuales están relacionada a un estado mas de tipo afectivo.

Winnicott (1993), propone una secuencia de desarrollo para el recién nacido en tres etapas:

- El recién nacido es una criatura viva y auto contenida, no conoce nada mas que así mismo.
- El recién nacido conoce el medio en el cual esta inmerso.
- El recién nacido recibe estímulos del medio.

Con los puntos uno y dos se establece una relación bilateral entre el sujeto y el medio, lo cual afecta tanto al desarrollo físico como emocional y de diferentes maneras.

La lactancia es visualizada por Winnicott (1993), como una forma de comunicación entre madre e hijo viendo esta acción como una experiencia enriquecedora mas no fundamental, esto en el caso de que sea sustituida por un modo de alimentación artificial debido a que la madre este incapacitada para hacerlo de manera natural.

Cuando existe una buena relación-comunicación entre madre e hijo, comienzan a aparecer objetos que el sujeto puede usar de forma simbólica, no solamente el dedo para chupar sino además algo para agarrar, estos son conocidos como relaciones objetales.

Las fases del desarrollo que se dan en el proceso de comunicación madre-hijo son las siguientes:

- a) Vigencia de intercomunicación entre madre e hijo; en esta parte la Comunicación establece en términos de la experiencia física.
- b) Juego; que es mediante el cual se da la construcción del símbolo transicional además de que en esta fase se origina el afecto y goce de la experiencia.
- c) Prototipo del espejo; el infante se ve así mismo en la cara de su madre, por lo que esta transmite sus estados de ánimo al infante.
- d) Satisfacción de necesidades; en la que la madre hace realidad todo aquello que el sujeto exige.

Cuando el lactante está siendo amamantado de manera natural hay tres factores que están implícitos en este proceso que son:

- Gusto
- Olor
- Experiencia sensual

Winnicott (1993), asegura que estos también aparecen con la lactancia artificial con el uso del biberón el cual es el objeto transicional, y tiene como meta al igual que en la lactancia artificial hacer que el sujeto identifique texturas así como aumentar la relación afectiva entre madre e hijo.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

W. Ronald D. Fairbairn, hablan sobre el estudio Psicoanalítico de la Personalidad, la teoría del desarrollo de las relaciones de objeto, basada en el tipo de dependencia del objeto.

El estudio Psicoanalítico de la Personalidad habla sobre el desarrollo de las relaciones de objeto que es esencialmente un proceso por el cual la dependencia infantil del objeto da lugar, en forma gradual, a la dependencia madura del mismo este proceso de desarrollo se caracteriza:

- a) por el abandono progresivo de una relación de objeto primaria, basada en la identificación primaria.
- b) por la adopción gradual de una relación de objeto, que tiene lugar en la naturaleza de la relación de objeto, y va acompañado por un cambio similar en el fin libidinoso, de manera que un fin oral primario de succión, de incorporación y de tomar, pasa a ser reemplazado por un fin maduro, no incorporativo y de dar, compatible con la sexualidad genital desarrollada.

Winnicott nos habla de la importancia de las relaciones objetales y así como las necesidades corporales y las afectivas, Freud sobre la satisfacción del alimento y poco a poco lo asocia con la persona que lo alimenta y se va dando un vínculo afectivo, por otro lado Watson lo maneja como la satisfacción de necesidades de alimento y el confort que le proporciona la persona que lo cuida y después lo va asociando con el rostro de la madre y se da una respuesta condicionada de amor ante la presencia de la madre y por último Bowlby que en sus textos basaremos nuestra investigación el le dio un peso importante a la necesidad de formación del vínculo afectivo que se establece con la madre para la supervivencia del infante.

Por lo que considero todos los teóricos de cierta forma manejan la parte emocional como un factor importante para la personalidad de los individuos, y que en esta primera etapa el apego que se da con la madre o la persona que cuida al bebé debe ser lo más sano posible para infante, y evitarse trastornos en un futuro y así un mejor desenvolvimiento en sus relaciones afectivas y en su entorno.

En épocas actuales no se han hecho muchas investigaciones del tema por lo que no se tiene mucha información sobre dependencia emocional o relaciones destructivas tampoco existen tesis o tesinas que hablen al respecto, lo que en últimas fechas se ha investigado mucho es acerca de la violencia familiar y esto podría estar relacionado con el tema del proyecto de tesis que deseo presentar.

Una de las investigaciones que se pudo encontrar con respecto al tema de la investigación fue del Psicólogo-Psicoterapeuta, Jorge Castelló Blasco, en donde nos habla sobre la dependencia emocional, las características, como repercute esta enfermedad, las consecuencias que se pudiesen presentar en la vida y llegar a desencadenar otras enfermedades de salud mental.

El define como la dependencia emocional como “Una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja”. No obstante, su carácter crónico no se basa en la sucesión de dichas relaciones sino en la personalidad de estos sujetos; es decir, el dependiente emocional lo es también cuando no tiene pareja, aunque esto no sea lo más habitual porque su patología provoca que busque otra desesperadamente ya que no soportan la soledad.

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 en el que la indecisión y la sensación de inutilidad o desvalorización personal es lo que une a la persona de la cual se depende.

### **Características de los dependientes emocionales**

Las características de la dependencia emocional se dan en los casos que podemos catalogar como patológicos y estándar. Estas dos matizaciones se deben 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. Además, la dependencia emocional puede adoptar diversas formas que alteran sustancialmente a la que estamos definiendo como “estándar”. Una de estas formas, que describiremos más adelante, explica el comportamiento del grupo de maltratadores al que hacíamos referencia; mientras que la “estándar” daría cuenta, entre otras, del proceder de determinadas personas víctimas de violencia doméstica.

Las relaciones interpersonales tienden a la exclusividad en su relación. Esto se da tanto en las relaciones de pareja como en las amistades de estas personas, sintiéndose más cómodas hablando con un único amigo que con un grupo numeroso, en el que no se tiene el suministro afectivo necesario y pueden, paradójicamente, encontrarse más solas. Esta exclusividad, dentro ya de las relaciones de pareja, da a entender que más que cariño hay necesidad hacia el otro, implica una cierta falta de construcción personal. Asimismo, ilustra a la perfección la similitud con otras adicciones, 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 existencia 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 acercamiento 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 en cualquier actividad, etc. La motivación de este acercamiento 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. De hecho, sondeando en los antecedentes patológicos de estos pacientes aparecen en muchas ocasiones historia de trastornos de la alimentación. Esto indica el desequilibrio emocional subyacente, su autorrechazo y también los deseos de agradar a los demás.

Ilusión al principio 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, o que si ésta ha prometido dejar de agredirles sistemáticamente creer que en esta ocasión será cierto.

Subordinación en las relaciones de pareja. Es un medio para preservar la relación a toda costa, algo que hacen muy bien y que es atrayente 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 alabar 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, frías 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 aminoran 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 echan de menos el afecto y a veces el respeto que la pareja debería tenerles, simplemente es algo desconocido para ellos. Esto es algo que resulta difícil de entender cuando tratamos con estas personas.

Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de padecer trastornos mentales en caso de que se produzca. De hecho, uno de los dos motivos principales de consulta de los dependientes emocionales es el padecimiento de una psicopatología (generalmente, un episodio depresivo mayor) tras una ruptura. Este sufrimiento se puede producir con una persona que ha hecho la vida imposible o que incluso ha maltratado al dependiente emocional. (Castelló, 2005).

En estos casos, el paciente no deja de recordarnos a un toxicómano en pleno "síndrome de abstinencia"; es más, son muy frecuentes la negación de dicha ruptura y los continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Es necesario añadir que esta tormenta emocional disminuye milagrosamente cuando aparece otra persona que cubra las necesidades afectivas del dependiente, y es muy frecuente que la ruptura se produzca cuando se tiene ya otra relación. Cuando esto se produce, el centro de la existencia pasa a ser la nueva pareja. La diferencia con personas "normales" es que éstas suelen guardar un periodo que podríamos calificar como de duelo tras una ruptura amorosa, período en el que no se tienen muchas ganas de tener a otra persona porque la anterior todavía ocupa un lugar privilegiado.

Tienen un miedo e intolerancia terribles a la soledad, base de su comportamiento ante las rupturas, de su necesidad de otra persona, del apego que tienen hacia ella u otras personas, etc. Esta intolerancia a la soledad se debe a que la relación del dependiente consigo mismo es muy negativa; con otras palabras podemos afirmar 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, por ejemplo, que tengan visita o que se tengan que marchar por cualquier motivo.

Es de gran valor que se conozcan los diferentes conceptos relacionados con esta investigación ya que se analizará su significado y esto nos ayudará a la elaboración de los ítems que nos arrojarán información de gran ayuda para la aprobación o negación de la hipótesis a investigar.

En este capítulo conoceremos los conceptos sobre apego y dependencia emocional, así como los factores que influyen del cuidado materno para un desarrollo normal y también las relaciones objetales, dependencia y apego, lo cual nos ayudará a saber si la falta de apego o los vínculos afectivos que se dan en la infancia afectan de manera importante a los individuos para que desencadenen trastornos mentales o específicamente dependencia emocional a sus parejas.

## 1.2 Conceptualización.

**Apego** significa una disposición a mantener proximidad y contacto (lazo de afecto) con una figura de carácter protector, denominada "figura de apego". Antes de transcurridos los doce primeros meses de la vida, todo bebé ha desarrollado un fuerte lazo con una figura materna. Aunque no existe consenso alguno en cuanto a la rapidez con que se forma ese lazo, al igual que los procesos que permiten mantenerlo, su duración o la función que cumple. (Bowlby, 1989).

El apego podría estar relacionado con la dependencia emocional en un futuro si éste no se llega a establecer como un vínculo afectivo entre Madre-Hijo, ya que el individuo siempre estará carente de cariño por un afecto no resuelto en su infancia.

**La dependencia Emocional** se define como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales estrechas, las cuales están destinadas al fracaso, o, en el mejor de los casos, al logro de un equilibrio precario. (Castelló, 2005, p. 17).

Las personas que presentan una dependencia emocional con más frecuencia lo ejercen hacia su pareja, donde su conducta consiste en realizar lo que sea por mantener la relación sin importar lo que ellas o ellos tengan que sacrificar, llegando incluso a renunciar a sus propias necesidades por satisfacer las del otro, con tal de no ser abandonados y con frecuencia sienten la necesidad de estar siempre con la pareja, los llaman cuantas veces sea necesario a su trabajo para conocer todo lo que hacen, así como las excesivas demandas de atención que lo único que logran es agobiar a sus parejas y donde lo único que se genera es una Relación Destructiva.

**Relaciones Destructivas** se refiere a cuando dos personas ya no sostienen una relación saludable y se pueden presentar diferentes situaciones como: la mentira, la infidelidad, el maltrato en sus diferentes facetas, la rutina, el alcoholismo, la prepotencia, la dependencia, relacionarse con una persona que tiene compromiso emocional con otra y el continuar la relación con una persona a la que ya no se ama o cuando nos ha dejado de amar. (Castelló, 2005, p. 17).

Es necesario conocer todos los aspectos que pudiesen intervenir o influir en los primeros cuidados que se proporcionaron al infante, por eso se da a conocer las características del cuidado materno para el desarrollo basándonos en Bowlby, ya que es el que más se apega a los conceptos y objetivos de esta investigación.

### 1.3 Características necesarias del Cuidado Materno para el Desarrollo Normal.

El comportamiento de apego se define como toda conducta por la cual un individuo mantiene o busca proximidad con otra persona considerada como más fuerte. Se caracteriza también por la tendencia a utilizar al cuidador principal como una base segura, desde la cual explorar los entornos desconocidos, y hacia la cual retornar como refugio en momentos de alarma.

La amenaza de pérdida despierta ansiedad, y la pérdida ocasiona pena, tristeza, rabia e ira. El mantenimiento de estos vínculos de apego es considerado como una fuente de seguridad que permite tolerar esos sentimientos. El apego es claramente observable en la preocupación intensa que los niños pequeños muestran, con respecto a la localización exacta de las figuras parentales, cuando se encuentran en entornos poco familiares.

John Bowlby, gran exponente y fundador de la teoría del apego, existe una necesidad humana universal para formar vínculos afectivos estrechos.

Bowlby se interesó en el tema a partir de la observación de las diferentes perturbaciones emocionales en niños separados de sus familias. Sus investigaciones lo llevaron a sostener que la necesidad de entablar vínculos estables con los cuidadores o personas significativas es una necesidad primaria en la especie humana. Tomó aportes de diversas disciplinas. Su contacto con los trabajos de Lorenz sobre la conducta instintiva de patos y gansos en 1951, fue clave.

A partir de las observaciones de primates no humanos, se evidencia que el comportamiento de apego se da en las crías de casi todas las especies de mamíferos. La regla general es el mantenimiento de la proximidad por parte de un animal inmaduro a un adulto preferido, casi siempre la madre. Tal comportamiento, según los etólogos, tiene gran valor para la supervivencia, ya que brinda protección contra los depredadores.

Para Bowlby, es concebido como una clase particular de comportamiento, distinto del nutricional y del sexual. Centrado en estos estudios, entre 1969 y 1980 desarrolló la teoría de apego y pérdida.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

El punto central de la teoría está dado en la postulación de una relación causal entre las experiencias de un individuo con las figuras significativas (los padres generalmente), y su posterior capacidad para establecer vínculos afectivos. Nociones como ansiedad de separación y disposición básica del ser humano ante la amenaza de pérdida, tienen especial relevancia.

Sus observaciones de situaciones de separación prolongada, le permitieron clasificar la reacción de los niños en sucesivas etapas: 1) etapa inicial de protesta, caracterizada por una preocupación marcada acerca de la ubicación de la figura de apego, que se expresaba en llamadas esperanzadas y llanto. 2) Al cabo de unos días, los niños que continuaban separados atravesaban una fase de desesperación; aparentemente todavía preocupados por el progenitor perdido; mostraban llanto débil y paulatinamente más desesperanza. 3) Etapa de desapego: con el transcurrir del tiempo los niños se volvían apáticos y retiraban todo interés aparente por el entorno. Comenzaban, igualmente, a fijarse en el entorno inmediato, incluyendo las enfermeras y los otros niños. Los niños que llegaban a este estado, ignoraban y evitaban activamente la figura de apego primaria al llegar el momento de un eventual reencuentro, y algunos parecían no poder recordarla.

La teoría incluye conceptos del psicoanálisis, tales como el de medio ambiente facilitador de Winnicott. También incorporó conceptos de la psicología cognitiva; en el sentido que el individuo desarrolla dentro de sí modelos prácticos que representan rasgos del mundo y de sí. Buscaba así diferenciarse de conceptos como "objeto interiorizado", al que consideraba ambiguo. Sostenía que la modalidad de apego influye tanto en la forma de vincularse, como en los tipos de pensamientos, sentimientos y recuerdos.

En el desarrollo de la personalidad se consideran dos tipos de influencias: el primero se relaciona con la presencia o ausencia de una figura confiable quien proporciona la base segura al niño; y el segundo se refiere a la capacidad del individuo de reconocer cuando otra persona es digna de confianza (factores internos). Un buen apego incluye dos aspectos: base segura y exploración. La principal variable se concentra sobre la capacidad de los padres para proporcionar al niño una base segura, y la de animarlo a explorar a partir de ellos.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

El ser humano no nace con la capacidad de regular sus reacciones emocionales. Necesita de un sistema regulador, en el que las señales del niño sobre sus estados sean entendidas y respondidas por sus figuras significativas, lo que le permitirá alcanzar así la regulación de esos estados. Sus experiencias pasadas con la madre, por ejemplo, son incorporadas en sus modelos representacionales, a los cuales Bowlby denominó Modelos de Funcionamiento Interno (internal working models). (Bowlby. 1973).

En esta teoría, el concepto clave es el de sistema conductual, el cual supone una organización homeostática para asegurar que una determinada medida se mantenga dentro de límites adecuados. Es decir, la conducta de apego se organiza por medio de un sistema de control, análogo a los sistemas de control fisiológico que mantienen dentro de ciertos límites las medidas fisiológicas (como la presión sanguínea). Así, el sistema de control del apego mantiene el equilibrio entre cercanía-distancia respecto de la figura de apego.

El sistema de apego, cuyo objetivo es la experiencia de seguridad, es un regulador de la experiencia emocional. Para Bowlby, la presencia de un sistema de control del apego y su conexión con los modelos operantes del sí mismo, modelos de funcionamiento interno, y de las figuras de apego, constituyen características centrales del funcionamiento de la personalidad.

La salud estará relacionada con la capacidad del individuo de reconocer figuras adecuadas para darle una base segura, y su capacidad para colaborar en el establecimiento de una relación mutuamente gratificante.

El apego seguro incrementa el desarrollo de la seguridad interna, de la autovalía y de la autonomía.

La teoría del apego sostiene que la sensibilidad materna desempeña un papel decisivo en el desarrollo de la psique. Algunas de las diferencias fueron señaladas por el mismo Bowlby. Entre éstas, la importancia que él le da al entorno familiar-extraño. La teoría del apego subraya el papel del ambiente en el origen de enfermedades mentales.

Para Bowlby, la tendencia a vincularse a otro es primaria, y no una pulsión secundaria, constituida a partir de la satisfacción de las necesidades orales. Las teorías más tradicionales sostienen que un niño entabla una relación estrecha con su madre porque ésta lo alimenta. También busca diferenciarse, al sustituir los conceptos de dependencia por los de apego, confianza y autoconfianza, ya que considera que el término "dependencia" tiene connotación negativa, y está más ligado al objeto.

Bowlby solía defender cuatro teorías fundamentales referentes a la naturaleza y origen de los lazos infantiles, las cuales son:

1.- El niño al nacer tiene necesidades fisiológicas que deben quedar satisfechas, en primer lugar la necesidad de recibir alimento y calor. Cuando el bebé se empieza a interesar y a apegarse a la figura humana principalmente a la madre se debe a que ésta satisface sus necesidades fisiológicas y que el bebé aprende que la madre es la que lo provee. A esta teoría la llamó "Teoría del Impulso Secundario" o también se le denominó "Teoría del amor interesado".

2.- En los bebés existe la conducta innata al entrar en contacto con el pecho humano succionarlo y aprender en un momento dado que ese pecho pertenece a la madre lo que hace que se apegue a ella. A esta teoría la denominó Bowlby "Teoría de succión del objeto primario".

3.- En los bebés existe una conducta innata de entablar contacto con otros seres humanos y aferrarse a ellos, existe una necesidad de un carácter primario que posee cómo la del alimento y el calor a esta teoría la llamo Bowlby "Teoría del aferramiento a un objeto Primario".

4.- Los bebés están resentidos por haber sido desalojados del vientre materno y ansían regresar a él, esta teoría es la del "Anhelos primario de regreso al vientre materno". (Bowlby, 1958).

Estas teorías básicas del cuidado materno de las que habla J. Bowlby están basadas en las necesidades alimenticias del bebé; ahora, hablaremos del aspecto emocional que manejó Bowlby quien afirmó que era esencial para la salud mental que el infante experimentara una relación sólida, íntima y continua con su madre.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

Según Brown y Rutter, (1966), la relación que se sostiene en el entorno familiar influye de manera considerable para el Desarrollo Psicológico del niño, ya que si existe una falta de calidez en el mismo podría darse la posibilidad de que el niño desarrolle una enfermedad mental; a falta de calidez en la familia se hace más probable que el niño desarrolle una conducta desviada, particularmente del tipo antisocial. De manera que existen elementos suficientes para considerar al amor como parte necesaria del cuidado materno.

Bowlby (1969), habla de que existe una predisposición en donde el niño se apega a una figura específica como la madre y se diferencia de otras figuras de apego como abuelos, hermanos que en determinado momento se encargan del cuidado del infante, y este hace una separación entre estos dos vínculos afectivos, ya que los niños notan una cercanía o lejanía con sus cuidadores debido a que existe una interacción diferente con ellos, así como juegos y la atención que éstas les proporcionan y no solo hablamos del cuidado y el alimento del niño como lo que los aproxima para que se de un apego, ya que los niños captan perfectamente mas la intensidad que la duración de interacción y esto marca mucho la diferencia para ellos.

Shaffer y Emerson (1964), demostraron que la responsividad materna hacia las necesidades del niño estaba relacionada con la profundidad de los apegos. En los casos en que las madres respondían regular y rápidamente al llanto de sus hijos, era frecuente observar apegos más intensos, después Bowlby nos habla de que la ansiedad, el miedo, la enfermedad y la fatiga tienden a incrementar las conductas de apego y la manera en que este influye en la formación de vínculos, pero es probable que dichos vínculos se desarrollen con una persona que está presente, y que, por lo tanto es capaz de proporcionar confort en los momentos de angustia; cuando una persona está asociada con el alivio de la ansiedad se fomenta el apego.

Aunque también se menciona que el rechazo de los padres hacia los hijos incrementa conductas de apego y este se considere un factor importante en la inhibición del apego infantil aún cuando los vínculos no sean seguros y se muestre una apatía o una falta de respuesta hacia el infante.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

El apego puede desarrollarse hacia hermanas o hermanos y la presencia de hermanos (incluso muy jóvenes) del niño puede ayudar a reducir su ansiedad en situaciones tensas. Dentro del cuidado materno es importante que el niño se sienta seguro cuando esta bajo el cuidado de otra persona.

Bowlby (1969), habla sobre la relación indestructible, donde se han realizado estudios y se ha mostrado que los niños en alguna ocasión han sido separados de sus padres para la realización de otras actividades de estos, pero no por esta ausencia se ha comprobado que exista una falta de apego y que estos infantes lleguen a ser delincuentes sino que si se pretende que el niño desarrolle personalidades independientes, estas separaciones si se llegan a dar, se deben de tomar en cuenta las condiciones ambientales, como la edad del niño ya que influye sobre la capacidad que él tenga para mantener una relación con otra persona durante la ausencia de su padres.

La relación que el niño establezca con otras personas es también importante aunque se debe de tomar en cuenta si la madre compartirá su rol con otras personas a lo que llamó "cuidado materno múltiple" en donde como primera instancia la figura materna principal comparte su rol con una serie de madres sustitutas en el caso de madres que trabajan, de esta manera los niños no sufren siempre y cuando el cuidado que se les brinda es bueno y sus relaciones estables. En segundo caso la responsabilidad es compartida por varias personas siempre y cuando éstas nos sean demasiadas y en tercera instancia el cuidado materno múltiple puede estar asociado con instituciones o estancias.

Se ha sugerido que el cuidado materno debe ser proporcionado en el hogar del niño, pero cuando el pequeño se desarrolla en malos hogares las instituciones como casa-cuna pueden proporcionar un ambiente emocional satisfactorio para el desarrollo infantil. El desarrollo del niño puede ser tan malo en familias conflictivas como aquellas en que el niño es maltratado o en aquellas en donde hay una falta de afecto entre dos padres o donde el ajuste social de los padres es demasiado malo que incluso una crianza institucional puede ser preferible.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

Cuando se da una pérdida del cuidado materno a corto plazo, esto quiere decir cuando los infantes ingresan a hospitales o casa-cuna muchos niños muestran una reacción de llanto y angustia aguda que se llama período de protesta seguido de aflicción y apatía fase de desesperanza, que después pasa a la etapa en donde, el niño se muestra conforme aparentemente y empieza a perder el interés por sus padres lo que llamamos desapego en términos de Bowlby. En este proceso se ha observado como respuesta temprana a la pérdida del cuidado materno el retardo en el desarrollo, pero usualmente el lenguaje y la responsabilidad social son las áreas más afectadas.

Se ha observado que los niños, cuando se da una separación de sus padres, muestran diferentes conductas y esto se debe al medio ambiente en donde se tengan que dejar, en algunos casos muestran angustia no por el hecho de separación sino por el lugar donde los dejan ya que es para ellos un ambiente desconocido y cuando se encuentran en un lugar extraño pero en compañía de su madre éstos no desencadenan sentimientos de angustia, o cuando el niño es dejado en su hogar o en un ambiente que el ya reconoce aún estando con un extraño, el niño lo ve como si fuera un conocido aún no siéndolo. La angustia por separación no se da en menores de seis meses.

Aquí se debe de tomar en cuenta la importancia de la relación previa del niño con su madre para una separación a corto plazo ya que si existió una buena relación antes de la separación no se da una angustia y también es menos probable que ésta se de, cuando el niño ha tenido otras personas que se encargan de sus cuidados.

Cuando los niños están en un ambiente ajeno al de ellos el suministro de juguetes para el juego es una herramienta importante para reducir el aburrimiento ya que éste conduce a la angustia del infante. Cuando se encuentran con sus madres sin ningún juguete se alborotarían y se irritan más que los niños que además de tener con ellos a su madre disponían de juguetes, aunque no se ha mostrado que el juguete sea un reductor de angustia.

Los factores que de alguna manera modifican o influyen las respuestas del infante a corto plazo ante una separación o pérdida del cuidado materno, se ha concluido que pueden ser el síndrome de angustia que se presenta por protesta, desesperanza y desapego, y se debe a la ruptura del establecimiento de otros vínculos afectivos, aunque estos no necesariamente se establezcan con la familia, sino con otras personas desconocidas que se queden al cuidado del niño.

Las consecuencias que puede tener un niño a largo plazo son los desórdenes de la conducta, la personalidad, el lenguaje, la cognición y el crecimiento físico que ocurre en pequeños con serias perturbaciones en su vida familiar temprana, los cuales han sido nombrados bajo el título de "pérdida del cuidado materno" y se basan principalmente en la evidencia clínica ya que muchos niños que ingresan a hospitales o a casas cuna muestran una reacción inmediata de angustia aguda, también muestran retardo en el desarrollo después de ingresar a una institución de malos cuidados y llegan a tener deterioro intelectual si permanecen en la institución por mucho tiempo, lo cual se asocia en algunos casos con delincuencia y hogares rotos donde las psicopatías afectivas se asocian con múltiples experiencias de separación y cuidado institucional, Bender y Bowlby notaron que niños criados en instituciones han mostrado un alto grado de retardo en el lenguaje y debilidad mental que no hay que pasar por alto.

El cuidado materno incluye un amplio rango de actividades: amor, el desarrollo de vínculos constantes, una relación estable pero no necesariamente indestructible y una interacción estimulante. Los niños también necesitan comida, cuidado y protección, disciplina, modelos de conducta, juegos y conversación.

Cuando se da la pérdida del cuidado materno las consecuencias siempre pueden ser graves, ya sea una separación a corto plazo o a largo plazo lo importante es saber cómo se tratará de ayudar a estos infantes en la vida adulta y así evitar conflictos emocionales en una vida adulta.

#### 1. 4 Relaciones Objetales, Dependencia y Apego.

La familia es el lugar por excelencia donde se dan una serie de procesos psicológicos que forman al ser humano. Éste no nace en la nada, sino que nace dentro de una familia que ya tiene un lenguaje, una religión, un conjunto de estilos para afrontar las diversas situaciones que plantea la vida. El ciclo de la vida comienza con el nacimiento y termina con la muerte.

Pero en cada una de sus etapas, el ser humano se ve engarzado entre una generación y la otra. La generación de sus padres cuando son infantes, la de sus contemporáneos cuando elige pareja y la de sus hijos cuando forma una familia y se reproduce. Por lo tanto, con su propio estilo y de acuerdo a su época social que le corresponde vivir, acarrea estilos de comportamiento de una generación a la otra. Sus hijos harán lo mismo y así sucesivamente.

Casi todas las teorías psicológicas están de acuerdo con la importancia del ambiente físico, social y familiar del ser humano para su formación y posterior desarrollo. Dentro de la familia es donde se aprenden, de una forma o de otra, los modelos que se han de seguir en la adultez. A continuación se dará una breve explicación sobre los conceptos como relaciones objetales, dependencia y apego, ya que nos ayudan al entendimiento de cada tema.

- El concepto de relaciones objetales surge de la teoría psicoanalítica sobre el instinto. El objeto de un instinto es el agente a través del cual la meta del instinto es lograda, y el agente es concebido como otra persona el primer objeto del infante es su madre. (Freud, 1914).

- Dependencia ha sido considerada por los teóricos del aprendizaje como una clase de conductas aprendidas en el contexto de la relación de dependencia del niño con su madre, fortalecida en el curso de su cuidado y la interacción entre ambos. (Bowlby, 1958).

- Apego se refiere al lazo emocional que una persona establece con otro individuo específico, el apego ocurre en todas las edades y no implica necesariamente inmadurez o desamparo. (Bowlby, 1958).

*El objeto en la teoría de las relaciones objetales se refiere siempre a un objeto humano, es decir, a una persona, una parte de una persona, o una imagen más o menos distorsionada de éstas. Aquí el objeto deja de ser impersonal y reemplazable, para volverse intensamente personal. No es el objeto de una pulsión, un mero requisito para la obtención del placer, sino un objeto de amor o de odio, que el yo busca para encontrar respuesta a su necesidad de relación. Y, una vez encontrado, estos sentimientos quedan tan ligados a ese objeto específico, que sólo a través de un duro y difícil trabajo de duelo podrá abandonarlo y volver a colocarse en las condiciones que permitirían una nueva elección. (Ana Freud, 1965).*

La relación objetal es el vínculo entre un sujeto (niño) y un objeto personalizado (madre o figura materna). Para que llegue a ser una relación el niño tiene que sentirse diferente de la madre. Al principio el niño no lo diferencia, vive en simbiosis con la madre.

0-2 meses - El mundo del niño es su madre. En este contacto la madre lo es todo y se da una preparación para la relación con otros contactos y se entrelazan: se llaman organizadores y son:

- Sonrisa
  - El no
  - Angustia al extraño
- estos organizadores indican la madurez del niño

En la etapa preobjetal, respecto del desarrollo afectivo, se produce una etapa de indiferenciación en todo lo que le rodea. El niño vive inmerso en la madre, con la madre, no existe todavía el yo. Vive en un narcisismo primario. No vive en un egocentrismo porque para ello tendría que sentirse que es él mismo.

El niño no diferencia el dolor, hambre, sueño... etc. simplemente siente que algo le pasa y llora. En este momento los mayores sentimientos que tiene el niño son el placer y el displacer.

El niño empieza de los 3 a los 8 meses a diferenciarse con la madre y anuncia que va a establecer este vínculo más adelante.

Objeto precursor: la primera conducta activa y dirigida que va a tener el niño va a ser la sonrisa al rostro humano, es el primer organizador.

Es una sonrisa limitada e indiferenciada:

- \* Limitada porque sonríe cuando percibe el rostro humano de frente, percibiendo los ojos, nariz y boca, con un movimiento de arriba abajo.
- \* Indiferenciada porque sonríe a cualquier persona y también a una máscara si se le pone delante.

Es una respuesta social, pero aún no es afectiva. Se produce una respuesta positiva por parte de la otra persona. Las consecuencias de este organizador son:

- Se establecen los primeros indicios de la memoria
- Aparecen los primeros rudimentos del yo, del inicio del yo.
- El niño pasa de la pasividad del principio a una actividad dirigida
- Inicio de las relaciones sociales que van a influir sobre él posteriormente.

De los 9 meses en adelante, aparece la tercera etapa que se llama Relaciones objetales o apego donde se hace la diferencia del yo del niño y el de la madre. Hacia los 6 meses ya se van a dar las reacciones diacríticas: va a tener la diferenciación de estímulos. Hacia los 8 meses ya observa todos los estímulos.

A partir de los 9 meses ya no sonríe a cualquier persona; va a distinguir entre los conocidos y los extraños. Surge el segundo organizador: angustia al extraño.

Aquí va a tener dos comportamientos típicos:

- Unas veces va a ser un comportamiento de tipo cauteloso
- El niño comienza a llorar ante el extraño cuando se le aleja de la madre o cuando de alguna forma intuye que se va a separar de ella. Se agarra fuerte a la madre.

Aquí el niño está estableciendo el primer vínculo afectivo, con la madre, es una señal de maduración en el camino de la relación. Síntoma de maduración y del establecimiento de las relaciones objetales. Como consecuencia se produce una diferenciación entre el yo del niño y el de la madre. El establecimiento de estas relaciones objetales va a traer diferentes consecuencias en la evolución del niño:

- Una de ellas es que el niño comienza a orientarse en el espacio y en el tiempo.
- Manifestación de un lenguaje gestual e inicio en el lenguaje verbal
- Se da una relación entre las cosas y percibe también las diferencias, llevándole a la discriminación. Por ejemplo, selecciona unos juguetes, en los alimentos comienza a rechazar comidas y tener preferencias por otras. La obsesión por la comida que tienen los padres a veces es injustificada; es mejor que un niño este ágil para que este lo mejor posible.

A partir de ahora va a haber una mayor gama de sentimientos:

- \* Sentimientos de posesión
- \* Celos
- \* Cólera

Aparecen los mecanismos de defensa de imitación e identificación. La identificación es una imitación interna, inconsciente y motivada en los afectos. El niño trata de imitar a la persona adulta.

Se van a producir cambios en estas relaciones a medida que el niño crece. Estas relaciones van a tener que ser a veces compartidas con el nacimiento de otro hermano. En este momento va a vivir una situación muy difícil debido a que él es egocéntrico y dependiente del adulto; y a su vez el adulto lo que hace es tener unas conductas más independientes y distintas con respecto al niño.

El problema que va a surgir la mayor parte de las veces van a ser los celos, y éstos van a crear muchos conflictos que se van a manifestar en una serie de conductas típicas en los niños:

- Se sienten desplazados
- Se muestran negativos y lloran por todo
- Se aferran mucho a la madre
- Mecanismos de regresión, vuelta a conductas anteriores (control de esfínter, forma de hablar) buscando imitar algún modelo (el del hermano pequeño) para que le hagan caso.
- Somatizaciones

Es fundamental hacer cómplice al hermano mayor del cuidado del pequeño y no descuidar su motivación.

Celos: si los niños se llevan poco tiempo serán cada vez más acusados (2 o 3 años). Hay veces que los celos no se resuelven en la infancia y se arrastran a la época adulta. Es normal que un niño tenga celos de su hermano, hay que intentar no desplazarlo, que se siga sintiendo querido y atendido. También es importante no cambiar mucho de personas que estén a cargo de su cuidado porque si hay una ausencia prolongada de vínculo afectivo suelen tener problemas afectivos cuando son mayores. (Bowlby 1989).

## CAPITULO II

## **MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS**

*Tú y yo vivimos en una relación que valoro y quiero conservar. Sin embargo, cada uno de nosotros es una persona diferente, con sus propias necesidades y el derecho de satisfacerlas.*

*Cuanto tú tengas dificultades para resolver tus problemas, trataré de escucharte cordialmente y ayudarte, con el objeto de que encuentres tus propias soluciones, en lugar de depender de las mías.*

*De la misma manera, trataré de respetar tu derecho a escoger tus propias ideas y a desarrollar tus propios valores, aunque sean diferentes a los míos.*

*Cuando tu actividad interfiera con lo que debo hacer para la satisfacción de mis necesidades, te comunicaré abierta y honestamente cómo me afecta tu conducta, confiando en que tú me comprenderás y ayudarás en lo que puedas.*

*De la misma manera, cuando alguno de mis actos te sea inaceptable, espero que me comuniques con sinceridad tus sentimientos. Te escucharé y trataré de cambiar.*

*En las ocasiones en que descubramos que ninguno de los dos puede cambiar su conducta para satisfacer las necesidades del otro, reconozcamos que tenemos un conflicto que requiere solución. Comprometámonos, entonces, a resolver cada uno de estos conflictos, sin recurrir al uso del poder o de la autoridad, para tratar de vencer a expensas de la derrota del otro.*

*Respeto tus necesidades, pero también quiero que respetes las mías.*

*Esforcémonos siempre para encontrar una solución que sea aceptable para ambos. Tus necesidades serán satisfechas y también las mías. Ambos venceremos y ninguno será derrotado.*

*De esta forma, tú podrás continuar tu desarrollo como persona mediante la satisfacción de tus necesidades y yo también podré hacerlo; nuestra relación podrá ser lo suficientemente positiva para que, en ella, cada uno de nosotros pueda esforzarse para llegar a ser lo que es capaz de ser.*

*Así podremos continuar relacionándonos el uno y el otro con respeto, amor y paz mutuos.*

**Thomas Gordon**

## DEPENDENCIA EMOCIONAL

En el capítulo anterior se dio a conocer como la falta de apego influye en los individuos para que estos desarrollen conductas de dependencia emocional a sus parejas, amigos o familiares, por lo regular casi siempre son hacia sus relaciones amorosas.

En este capítulo conoceremos como llega a afectar este trastorno a los individuos y su vida llega a convertirse en una necesidad insatisfecha por la continua búsqueda de amor, cariño y atención, dentro del manual DSM-IV y el CIE-10, se manejan los criterios diagnósticos del trastorno de la personalidad por dependencia, así como también el significado de codependencia y cómo los dependientes emocionales determinan a qué tipo de individuos seleccionan para que sean sus parejas sentimentales y cuando una relación amorosa pasa de una normalidad a una patología.

A continuación conoceremos cuales son los criterios que maneja el DSM-IV y el CIE-10 tomados de dicho manual y breviario.

### 2. 1 Criterios para el diagnóstico de Trastorno de la personalidad por dependencia.

Los Criterios Diagnósticos de Investigación de la CIE-10 y los criterios del DSM-IV para el trastorno de la personalidad por dependencia son diferentes, pero se define en líneas generales el mismo trastorno.

El CIE-10 habla del trastorno de la personalidad por dependencia donde existe una necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación, que empieza al inicio de la edad adulta y se da en varios contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

(1) Tiene dificultades para tomar las decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de los demás.

(2) Necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida.

(3) Tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación. **Nota:** No se incluyen los temores o la retribución realistas.

(4) Tiene 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 está 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. (Breviario CIE-10, 2002).

Se manejan los mismos criterios en el Manual DSM-IV, para el trastorno de la personalidad por dependencia.

## 2. 2 Dependencia Emocional.

La dependencia emocional es “un patrón de necesidades emocionales insatisfechas desde la niñez, que ahora de mayores buscamos satisfacer, mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas”. (Castelló, 2005).

Continuamente se satisfacen los deseos y necesidades de otras personas aún sin haber alcanzado las suyas; el dependiente piensa que trabaja demasiado y que los demás aprecian poco lo que hizo; les brinda toda la atención que necesita ante sus dolencias, perturbaciones, malestares, y sin embargo cuando ella necesita de los cuidados sus parejas no están para cubrir las necesidades de la dependiente.

Podría considerarse como dependencia emocional:

- Si los otros están contentos con ellos entonces son felices, si los demás: familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc., los aprueban, entonces sienten que valen la pena.
- Sufren de un profundo temor porque lo que digan o hagan puede ofender a alguien y mejor evitan los desacuerdos para no ser rechazados.

- Están constantemente anteponiendo las necesidades, deseos y demandas de los demás, a las suyas. Dicen si, cuando realmente querían decir no.
- Están en manos de otras personas para poder percibir lo bueno de su propia imagen, obtener felicidad a cambio de sacrificar lo que realmente desean y necesitan por temor a ser abandonados, desplazados o rechazados.
- En vez de construir y ganar su propia autoestima, están buscando la opinión de otros para obtenerla.

No fueron adecuadamente amados, valorados, comprendidos y apreciados, por las personas que fueron más significativas para ellos (papá mamá, personas que los criaron, maestros, etc.). Es un proceso subconsciente de larga duración que se inició a corta edad.

En la medida que los padres ayudaron o fallaron en satisfacer las necesidades de afecto en edades tempranas, se comienza a formar el individuo emocionalmente. Esto establece los vínculos afectivos determinantes con las personas de las que se rodea en el presente.

Los seres humanos sienten el afecto o la falta de él, desde que se esta en el vientre de la madre. Se registran todas las emociones maternas y desde allí hasta cerca de los 6 o 7 años, el trato que se les brinde determinará su carácter.

Los infantes sienten la amenaza de perder el afecto de sus padres si no hacen lo que ellos decían, es decir, desde muy temprano en la medida en que dicho sometimiento era más o menos intenso, aprenden a amarse y a apreciarse o a rechazarse y renunciar a ellos mismos: "hacen todo lo posible para cumplir con las expectativas de sus padres, muchas veces alimentadas por la frustración o patrones deteriorados que se convierten en víctimas del abuso emocional a temprana edad". (Castelló, 2005).

El modelo de la familia en que se educan, se 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 sus padres, amigos o parejas, tengan que renunciar a sus propios intereses permitiendo que gobiernen las de ellos:



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

- Para tener contentos a papá y mamá había que sacar buenas notas, de lo contrario los hacían sentir que eran los culpables de su ira, de su disgusto y de los castigos que les brindaban.
- Los amigos o amigas son aquellas personas que gozan de la aprobación de sus progenitores, de lo contrario tienen que sostener amistades clandestinas y relaciones secretas, que será peor.
- Cuando la mamá se enoja por algo que no hacía el niño y que no era de su agrado, lo amenazaba con "ya no te voy a querer", "me voy a enojar contigo y ya no te voy a hablar", y en casos extremos los amenaza con "te voy a regalar con ese viejito que viene allí" o " que te robe ese hombre, yo ya no te quiero". Los llenan de terror ante la amenaza de perder la protección y seguridad que solo obtienen de ellos.

Así se doblega su voluntad y los convierten en los adultos sumisos que se van a tragar todo el descontento que significa establecer relaciones destructivas con las personas menos indicadas, pero que los harán repetir una y otra vez ese círculo de temor oculto y baja autoestima en donde se quedan estancados y que los incapacitará para enfrentar los momentos más críticos de sus vidas.

Equivocadamente en su vida de adulto, han decidido que otras personas deben cubrir sus carencias tempranas de afecto y aprobación que no hubo en la infancia.

### ¿ CÓMO ES EL DEPENDIENTE EMOCIONAL?

- Continuamente se encuentra padeciendo de graves necesidades emocionales, principalmente de falta de afecto.
- No espera ni busca cariño porque nunca lo ha recibido y tampoco por esa misma razón esta capacitado para darlo.
- Simplemente se apega a alguien que idealiza.
- Le interesan personas indeseables porque su deficiente autoestima le provoca fascinación al encontrar una persona tremendamente segura de sí misma, con cierto nivel de éxito o capacidades, a veces más supuestas que reales.
- Entiende el amor como "apego", enganche, sumisión, admiración a la otra persona y no como un intercambio recíproco de afecto.



## ¿ COMO SON LAS RELACIONES DEL QUE PADECE DE DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Su relación con otra persona se basa en la necesidad excesiva de aprobación:

- Vive preocupado por caer bien, incluso a personas que ve por primera vez o desconocidos.
- Se empeña en lucir una buena apariencia.
- Expresa de distinta manera sus demandas de atención y afecto: haciendo regalos o favores que no le piden, preocupándose y estando pendientes de los demás, etc.

Está lleno de expectativas irreales por su anhelo exagerado de tener pareja:

- Se llena de ilusión y fantasía al comienzo de una relación, creyendo que ha encontrado a la persona que siempre ha andado buscando o al encontrarse con una persona interesante.
- Uno de los pocos momentos felices de su vida es al iniciar una relación o ante la posibilidad de que eso ocurra.

Anhela relaciones exclusivas y parasitarias:

- Siente necesidad continua de disponer de pareja, amigos, hijos, etc.
- Vive pendiente de sus actividades, incluso llamando constantemente a su trabajo, controlando, vigilando y queriendo conocer hasta el último detalle de lo que hacen con su vida privada.
- Invade la vida privada de la otra persona.
- Agobia a su pareja con excesivas demandas de atención, de consideración.

Ocupan una posición subordinada en la relación:

- Por la pobre autoestima.
- Elige parejas narcisistas o explotadoras.

La relación conduce a una continua y progresiva degradación:

- Soporta desprecios, maltrato físico o emocional y humillaciones.
- No recibe verdadero afecto.
- Sus propios gustos e intereses son relegados a un segundo plano.

Son relaciones que no llenan el propio vacío emocional, solo lo atenúan y lo agravan, porque el problema no está resuelto y para hacerlo se debe entrar en contacto y conocimiento de los propios sentimientos más ocultos:

- No recibe afecto, deteriorando aún más la autoestima.
- No se conoce lo que se demanda porque nunca se ha tenido.

Las rupturas son traumas:

- El deseo de tener una relación es tan grande que se busca una relación después de otra.
- Se tiene un prolongado historial de rupturas y nuevos intentos.
- Cae en estados depresivos.

Posee una autoestima muy pobre y un auto-concepto negativo:

- No se ama a sí mismo porque nunca ha sido adecuadamente amado, ni valorado por las personas significativas, sin dejar por esto de estar vinculadas a ellos.
- El desamparo emocional y su vacío se manifiestan más cuando no está enredado en una nueva relación.

Los trastornos emocionales se hacen mayores:

- Depresión (muy grave cuando la relación se rompe)
- Ansiedad (más agudizada cuando la relación está en crisis).
- Abuso de sustancias (especialmente cuando la relación peligra).

### ¿ COMO ES LA PERSONA ESCOGIDA POR EL DEPENDIENTE EMOCIONAL?

El dependiente emocional no se relaciona con cualquier persona, inconscientemente siempre buscan parejas similares en donde puedan ejercer su propia patología y sus parejas tienen las siguientes características:

- Poseen un alto concepto de sí mismos.
- Ocupan posiciones emocionalmente superiores a la autoestima de la persona dependiente.
- Las personas elegidas son muchas veces manipuladoras, narcisistas.
- Carecen de empatía y afecto.
- Creen que poseen privilegios y habilidades fuera de lo común.

- Su carácter sumiso y torturado como dependiente emocional no hace más que perpetuar estos rasgos.
- La persona dependiente asume la posición subordinada.
- No ensombrece, ni opaca su imagen porque no les hace sombra su baja autoestima.
- Les admiran continuamente.
- Ignoran sus defectos y alaban sus virtudes.
- Aceptan como normales su desprecio, la humillación, la vergüenza en público.

La dependencia es un estado de desamparo, la conducta dependiente implica no solamente buscar contacto y proximidad de otras personas sino también ayuda, atención y aprobación, lo que se busca y se recibe es significativo.

Se podría llegar a pensar en factores causales que influyeron en la infancia, para llegar a sostener una relación dependiente, a continuación se dan a conocer los siguientes:

Existe una carencia temprana de afecto:

- No fueron adecuadamente queridos y valorados por las personas más significativas en su vida aunque lo desea con todas sus fuerzas y no podían renunciar a esa relación.

Aprendieron que la sumisión es una estrategia:

- Para evitar el abandono, el rechazo.
- Para obtener seguridad, protección.
- Aprendieron que para ser amados debían cumplir con la expectativa de los demás, nunca importunarlos o alterarlos o provocarlos.

Interpretar el amor como un apego obsesivo y admiración hacia la otra persona en lugar de un intercambio recíproco de afecto.

- Rechazo materno.
- Por la crianza fría, frustrante que les dieron.
- Hubo presencia física pero no emocional de sus padres.

Los individuos con el trastorno de personalidad dependiente a veces aceptan el parecer de otras personas aún cuando su propia opinión difiere, para que no los rechacen. Su deseo de obtener y mantener relaciones de apoyo y cuidado tal vez conduzcan a sus otras características conductuales, incluida la sumisión, la timidez y la pasividad. Las personas con este trastorno son similares a las que tienen el trastorno de personalidad por evitación en su sensación de ineptitud, sensibilidad a la crítica y necesidad de confirmación de sus actos. Sin embargo, quienes tienen el trastorno de personalidad por evitación responden a estos sentimientos evitando las relaciones, en tanto que las personas con el trastorno de personalidad dependiente reaccionan aferrándose a las relaciones. (Castelló, 2005).

Este tipo de relación es enfermiza, es una dependencia impresionante a la mujer, al hombre o la amiga y no sale ni a la puerta si no le avisa al compañero, no toma decisiones propias, consulta al otro antes de mover un dedo, se compra la ropa o los zapatos que le gustan a su pareja pese a que no le agrade para nada a él o ella. Lo peor es que hay ocasiones en las que hay maltrato físico y moral de por medio, y aún así continúan en esta circunstancia. En algunas familias predominó algún tipo de violencia física o moral, la cual fue aprendida y después reproducida en las relaciones amorosas o afectuosas, al grado de convertirse en el dependiente o en el dominador.

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 empieza al principio de la adolescencia 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.

Estos individuos tienden a ser pasivos y a permitir que los demás tomen las iniciativas y asuman la responsabilidad en las principales decisiones de su vida. Es típico que los adultos con este trastorno dependan de un progenitor o del cónyuge para decidir dónde deben vivir, qué tipo de trabajo han de tener y de quién tienen que ser amigos. Los adolescentes con este trastorno permitirán que sus padres decidan qué ropa ponerse, con quién tienen que ir, cómo tienen que emplear su tiempo libre y a qué escuela o colegio han de ir. El trastorno de la personalidad por dependencia puede darse en un sujeto con una enfermedad médica o una incapacidad grave, pero en estos casos la dificultad para asumir responsabilidades debe ir más lejos de lo que normalmente se asocia a esa enfermedad o incapacidad.

Los sujetos con trastorno de la personalidad por dependencia suelen tener dificultades para expresar el desacuerdo con los demás, sobre todo con aquellos de quienes dependen, porque tienen miedo de perder su apoyo o su aprobación. Estos sujetos se sienten tan incapaces de funcionar solos, que se mostrarán de acuerdo con cosas que piensan que son erróneas antes de arriesgarse a perder la ayuda de aquellos de quienes esperan que les dirijan. No muestran el enfado que sería apropiado con aquellos cuyo apoyo y protección necesitan por temor a contrariarles.

El comportamiento no se debe considerar indicador de trastorno de la personalidad por dependencia si las preocupaciones por las consecuencias de expresar el desacuerdo son realistas (p. ej., temores realistas de venganza por parte de un cónyuge agresivo). (Castelló, 2005).

A los sujetos con este trastorno les es difícil iniciar proyectos o hacer las cosas con independencia. Les falta confianza en sí mismos y creen que necesitan ayuda para empezar y llevar a cabo las tareas. Esperarán a que los demás empiecen a hacer las cosas, porque piensan que, por regla general, lo hacen mejor que ellos. Estas personas están convencidas de que son incapaces de funcionar de forma independiente y se ven a sí mismos como ineptos y necesitados de ayuda constante. Sin embargo, pueden funcionar adecuadamente si se les da la seguridad de que alguien más les está supervisando y les aprueba. Pueden tener miedo a hacerse o a parecer más competentes, ya que piensan que si son superiores que su pareja, va a dar lugar a que les abandonen. Puesto que confían en los demás para solucionar sus problemas, frecuentemente no aprenden las habilidades necesarias para la vida independiente, por lo que dura siempre la dependencia.

Las personas con trastorno de personalidad por dependencia pueden ir demasiado lejos llevados por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntarios para tareas desagradables si estos comportamientos les van a proporcionar los cuidados que necesitan. Están dispuestos a someterse a lo que los demás quieran, aunque las demandas sean irrazonables. Su necesidad de mantener unos vínculos importantes suele conducirlos a relaciones desequilibradas y distorsionadas. Pueden hacer sacrificios extraordinarios o tolerar malos tratos verbales, físicos o sexuales. (Debe tenerse en cuenta que este comportamiento sólo debe considerarse indicador de trastorno de la personalidad por dependencia cuando quede claramente demostrado que el sujeto dispone de otras posibilidades.) Los sujetos con este trastorno se sienten incómodos o desamparados cuando están solos debido a sus temores exagerados a ser incapaces de cuidar de sí mismos. Pueden ir «pegados» a otros únicamente para evitar estar solos, aun cuando no estén interesados o involucrados en lo que está sucediendo.

Cuando termina una relación importante (p. ej., la ruptura con un amante o la muerte de alguien que se ocupaba de ellos), los individuos con trastorno de la personalidad por dependencia buscan urgentemente otra relación que les proporcione el cuidado y el apoyo que necesitan. Su creencia de que son incapaces de funcionar en ausencia de una relación estrecha con alguien motiva el que estos sujetos acaben, rápida e indiscriminadamente, ligados a otra persona.

Los individuos con este trastorno suelen estar preocupados por el miedo a que les abandonen y tengan que cuidar de sí mismos. Se ven a sí mismos tan dependientes del consejo y la ayuda de otra persona importante, que les preocupa ser abandonados por dicha persona aunque no haya fundamento alguno que justifique esos temores. Para ser considerados indicadores de este criterio, los temores deben de ser excesivos y no realistas. Por ejemplo, un anciano con cáncer que se muda a casa de su hijo para que le cuide estaría presentando un comportamiento dependiente que es apropiado dadas las circunstancias de esa persona. (Castelló, 2005).

## 2. 3 Codependencia.

Se define como "una serie de conductas compulsivas, mal adaptadas, que aprenden los miembros de una familia para sobrevivir dentro de una familia en la cual se experimenta gran dolor emocional y estrés, conductas que pasan de una generación a otra ya sea que esté presente el alcoholismo o no". Las conductas de la persona codependiente, son conductas autodestructivas aprendidas, que resultan en una incapacidad para iniciar relaciones amorosas estables o participar en ellas. Personas que permiten que la conducta destructiva de otros los afecte, dando como resultado una necesidad obsesiva por controlar la conducta de otras personas. (Beattie, 1992).

La codependencia así, se puede entender como una conducta emocional, psicológica y conductual que se desarrolla como resultado de una exposición prolongada del individuo a, y a la práctica de una serie de reglas y mandatos opresivos, tales como "no sientas nada, no hables acerca de los sentimientos; no pienses, no te identifiques con, ni hables de soluciones ni problemas; no seas quien eres, sé bueno, correcto, fuerte y perfecto; no seas egoísta, cuida de los demás; no confíes en los demás ni en ti mismo; no seas vulnerable; no crezcas, no cambies, etc" Reglas que son un constante ataque a la identidad y a la autoestima.

Este concepto, un tanto confuso, se creó para dar cuenta de las diversas perturbaciones emocionales que ocurrían en las parejas de personas con trastornos relacionados con sustancias. Aunque no se puede definir claramente un patrón de personalidad codependiente, sí existen ciertas características identificativas de estas personas: se obsesionan y preocupan más del trastorno relacionado con sustancias –generalmente alcoholismo y toxicomanías- que la propia persona que lo padece, con la consiguiente necesidad de control de su comportamiento; se descuidan o autoanulan; tienen baja autoconfianza y autoestima; y se involucran continuamente en relaciones de pareja dañinas y abusivas.

Aparentemente, los paralelismos con la dependencia emocional son incuestionables: baja autoestima, subordinación, desarrollo de relaciones interpersonales destructivas, temor al abandono, o falta de límites del ego. No obstante, analizando más en profundidad este concepto, surgen algunas discrepancias. La primera es de perspectiva, y es que la codependencia está condicionada por otra persona, generalmente un alcohólico o un toxicómano, aunque también se haya extrapolado este concepto a otras situaciones como la convivencia con enfermos crónicos. Los dependientes emocionales no están vinculados necesariamente con personas que sufran enfermedades o condiciones estresantes crónicas como las mencionadas, e incluso pueden estar solos. El concepto de Codependencia se sitúa en la perspectiva de los trastornos relacionados con sustancias.

La segunda diferencia es de contenido. Aunque, como hemos dicho, no podemos configurar un patrón homogéneo de la personalidad de los codependientes, sí es frecuente en ellos la autoanulación para entregarse y cuidar a la persona con problemas. Ciertamente, un dependiente emocional puede realizar los mismos actos, pero con una diferencia notable de fondo: lo hará únicamente para asegurarse de la preservación de la relación, y no por esa continua entrega y preocupación por el otro que caracteriza a los codependientes. Podríamos calificar a los codependientes como abnegados, siendo sus motivos altruistas aun con una desatención patológica hacia sus propias necesidades; estando el dependiente emocional en el caso opuesto, centrado únicamente en sus gigantescas demandas emocionales. Cuidar y entregarse sería un fin para el codependiente, y sólo un medio para el dependiente emocional. En todo caso, al no tratarse de una diferencia lo suficientemente manifiesta, muchos dependientes emocionales emparejados con personas alcohólicas o toxicómanas habrán sido calificados como "codependientes". (Beattie, 1992).

#### 2. 4 Elección del objeto

Este término, proveniente del psicoanálisis, denota los rasgos que una persona busca en otra para vincularse con ella, y suele utilizarse en el contexto de las relaciones amorosas.

Las personas con graves necesidades afectivas realmente no esperan ni buscan cariño porque nunca lo han recibido –ni siquiera de sí mismas –, y podemos añadir ahora que tampoco están capacitadas para darlo por el mismo motivo, simplemente se apegan obsesivamente a un objeto al que idealizan. ¿Por qué sólo se interesan por objetos “idealizables”? Porque su deficiente autoestima provoca en ellas un estado de fascinación cuando encuentran a una persona tremendamente segura de sí misma, con cierto éxito o capacidades (aunque muchas veces sean más supuestas que reales), y que observa al resto del mundo “desde las alturas”.

Las personas con mayor equilibrio emocional, buscan objetos similares para establecer relaciones simétricas, pero en las dependientes sucede todo lo contrario, creen ver a su salvador en los objetos que poseen todo lo que les falta a ellas: amor propio.

Los dependientes emocionales tienen una necesidad excesiva de buscar cariño y amor, pero por lo regular suelen buscarlo en las personas no adecuadas para ellas, aunque hay que analizar porque siempre buscan personas con un cierto tipo de características para que estas y su pareja lleguen a entablar una relación que para la dependiente pudiese verla como una buena relación. A continuación se dan a conocer ciertas características que poseen las personas que se relacionan con una dependiente emocional.

ξ Son narcisistas y explotadores. Como hemos mencionado, los objetos generalmente elegidos son en muchas ocasiones ególatras, narcisistas y manipuladores. Carecen de empatía y afecto, creen que poseen privilegios y habilidades fuera de lo común, y que los demás deberían estar continuamente alabándoles y concediendo prerrogativas. El carácter sumiso y torturado no hace más que potenciar y perpetuar estos rasgos. No hay que olvidar que las diferencias reales entre ambos componentes de la pareja son de autoestima, pudiendo darse la paradoja de que el dependiente posea capacidades y habilidades superiores a las de su objeto, aunque ninguno de los dos lo reconozca así.

Buscan una posición dominante en la pareja. Con todas las características expuestas anteriormente, nos damos cuenta de que con frecuencia se involucran en relaciones asimétricas, asumiendo ellos la posición subordinada y los objetos la dominante. Los caracteres narcisistas se distinguen por su deseo de elogios y desprecio hacia los demás. Los cuales son su objeto perfecto: se someten con tal de preservar la relación; no les "hacen sombra" por su baja autoestima; les admiran continuamente, ignorando sus defectos y ensalzando sus virtudes; soportan e incluso aceptan como normales los desprecios y humillaciones sistemáticas que sufren por su parte; les sirven para consolidar su posición de afirmaciones con respecto al mundo; etc. A este respecto, autores como Schaeffer, afirman que los adictos al amor poseen unas "débiles fronteras del ego". Lo cierto es que, el presenciar cómo una persona puede infravalorarse y subordinarse tanto a otra, llegando en ocasiones a perder su identidad y criterios personales, justifican plenamente este tipo de afirmaciones. (Castelló, 2005).

## 2. 5 De lo Normal a lo Patológico.

En las relaciones amorosas no se puede hacer un parámetro para definir que es lo Normal o lo Patológico, pero existen ciertas características que al presentarse en una relación, pueden indicar el término de lo normal para dar inicio a lo patológico.

Muchas personas viven atrapadas en relaciones afectivas enfermizas de las cuales no pueden, o no quieren, escapar. El miedo a perder la fuente de seguridad y/o bienestar las mantiene atadas a una forma de tortura pseudoamorosa, de consecuencias fatales para su salud mental y física.

Las repetidas experiencias de abandono y separación vividas en la infancia, determinan la respuesta de ansiedad posterior a cada separación, permaneciendo así un punto de fijación y un estado de vulnerabilidad en las relaciones objetales que se manifestarán con un apego ansioso posterior. Aquí la necesidad insatisfecha es la de protección y cuidado, por lo que las figuras vinculadas no son una "base segura". (Bowlby, 1989).

J. Bowlby (1989), describe un tipo de apego infantil, viviendo el niño una gran ansiedad ante la separación de la figura materna. El vínculo que estos pequeños forman con la madre no es seguro, por lo que están en un constante estado de alerta ante la temida separación. Esta modalidad de vínculo puede persistir en la vida adulta con manifestaciones de temor a perder el objeto de amor o la persona vincular, búsqueda de proximidad y protesta dolorosa ante la separación.

Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el autorespeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente. Cuando el apego está presente, entregarse, más que un acto de cariño desinteresado y generoso, es una forma de capitulación, una rendición guiada por el miedo con el fin de preservar lo bueno que ofrece la relación. Bajo el disfraz del amor romántico, la persona apegada comienza a sufrir una despersonalización lenta e implacable hasta convertirse en un anexo de la persona amada.

"La Dependencia emocional es definida como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas". Necesitan excesivamente la aprobación de los demás, sus relaciones suelen ser exclusivas y "parasitarias". El dependiente emocional tiene la necesidad principal de afecto, el anhelo por preservarlo, no tienen como fin la autodestrucción que se puede encontrar en las personalidades autodestructivas o masoquistas, sino que tienen una autoestima deficiente, un sentimiento continuo de soledad y una insaciable necesidad de afecto que puede llevarles a elegir una pareja que las maltrate o explote, en donde su subordinación es un medio y no un fin. (Beattie, 1998).

La Codependencia se define como "una serie de conductas compulsivas, mal adaptativas, que aprenden los miembros de una familia para sobrevivir dentro de una familia en la cual se experimenta gran dolor emocional y estrés, conductas que pasan de una generación a otra ya sea que esté presente el alcoholismo o no". (Beattie, 1998).



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

Las conductas de la persona codependiente, son conductas autodestructivas aprendidas, que resultan en una incapacidad para iniciar relaciones amorosas estables o participar en ellas. Personas que permiten que la conducta destructiva de otros los afecte, dando como resultado una necesidad obsesiva por controlar la conducta de otras personas.

La codependencia así, se puede entender como una conducta o manifestación emocional, psicológica y conductual que se desarrolla como resultado de una exposición prolongada del individuo a, y a la práctica de una serie de reglas y mandatos opresivos, tales como "no sientas nada, no hables acerca de los sentimientos; no pienses, no te identifiques con, ni hables de soluciones ni problemas; no seas quien eres, sé bueno, correcto, fuerte y perfecto; no seas egoísta, cuida de los demás; no confíes en los demás ni en ti mismo; no seas vulnerable; no crezcas, no cambies, etc" Reglas que son un constante ataque a la identidad y a la autoestima.

Estos diferentes patrones de relación patológica pueden llevar a la violencia en la pareja o a la violencia intrafamiliar. La violencia en el hogar o violencia doméstica es "todo acto cometido en la unidad doméstica por un miembro de la familia que perjudica gravemente el cuerpo, la integridad psicológica o la libertad de otro miembro de la familia. Si bien sus principales víctimas son niños, ancianos y mujeres, éstas últimas son las más agredidas". (Meler, 1995).

Las relaciones amorosas pueden presentar idealizaciones hacia el objeto de amor, en donde la contracara de estas idealizaciones es la tendencia a reacciones de decepción abruptas, radicales, la transformación del objeto idealizado en un objeto persecutorio y las relaciones desastrosas con los objetos previamente idealizados. Quizás el tipo mas frecuente de esta relación patológica sea la de aferrarse desesperadamente a hombres idealizados con tan poco realismo que por lo general resulta muy difícil obtener una imagen precisa de ellos.

Los procesos de idealización en las relaciones amorosas han pasado de la idealización carente de realismo a la integración de las relaciones objetales internalizadas "totalmente buenas" o "Totalmente malas", esto se refiere a la relación que se da en la infancia donde la teoría de relaciones objetales nos permite comprender como se estructura el mundo interno a través de los mecanismos de introyección y proyección.

El yo se identifica con algunos de los objetos introyectados, dando lugar a la identificación introyectiva, contribuyendo así a su desarrollo y características. Un yo integrado es capaz de discriminar entre experiencias de diversa índole y valorarlas como parte de la vida. Parte de los objetos buenos y de los objetos malos son disociados del yo hacia el superyó, lo que permite estructurar un superyó con cualidades protectoras y amenazantes. La parte del superyó ligado al objeto bueno se asemeja a la madre buena real que alimenta y cuida, predominando un sentimiento de protección y confianza. La parte ligada al objeto malo frustrador, se convierte en parte en el representante de la madre que frustra, despertando ansiedad con sus prohibiciones y acusaciones, predominando así, el miedo y la inhibición.

La acción del superyó entonces, va desde la limitación de los impulsos destructivos, la protección del objeto bueno y la autocrítica, hasta las amenazas, quejas inhibitorias y persecución.

Kernberng (1997), señala que “la pareja se vuelve depositaria de las fantasías y los deseos conscientes e inconscientes de partenaires y de sus relaciones objetales internalizadas. La patología severa del superyó en uno de los partenaires puede generar el empleo de la identificación proyectiva, y esta defensa dificulta la rebelión. La consecuencia puede ser la destrucción del equilibrio de la pareja cuando se apoderan de la relación introyectos superyoicos sádicos”.

Desde el punto de vista Psicoanalítico, el deseo de llegar a ser una pareja y de tal modo satisfacer las profundas necesidades inconscientes de una identificación amorosa con los propios progenitores y sus roles en una relación sexual, es tan importante como las fuerzas agresivas que tienden a socavar las relaciones íntimas.

Pero a medida que se desarrolla la intimidad emocional entra en juego una dinámica más específica. El deseo inconsciente de reparar las relaciones patógenas dominantes del pasado y la tentación de repetirlas en los términos de las necesidades agresivas y vengativas no satisfechas originan su reescenificación con la parte amada.

Por medio de la identificación proyectiva cada miembro de la pareja tiende a inducir en el otro las características del objeto edípico pasado con el cual él o ella tuvo conflictos. A lo largo de muchos años de vida compartida, la intimidad de la pareja puede verse fortalecida o destruida por la escenificación de ciertos tipos de guiones inconscientes que no difieren de las escenificaciones periódicas de las relaciones objetales inconscientes pasadas, estos guiones inconscientes, temidos y deseados son la consecuencia gradual de los efectos acumulativos de las conductas disociativas.

Las escenificaciones pueden llegar a ser muy destructivas porque desencadenan reacciones que absorben la vida amorosa de la pareja mas allá de contenerlas. A menudo se ha notado que después de muchos años de vida en común la pareja empieza a parecerse entre sí incluso físicamente, en el matrimonio se puede decir, que este amor de iguales puede convertirse en lo que Anzieu (1986) ha llamado una "piel" de la relación de pareja, una exigencia de intimidad completa y continua, que al principio parece intimidad de amor pero finalmente se convierte en una intimidad de odio.

La pregunta constantemente repetida: "¿Aún me amas?" que refleja la necesidad de mantener la piel común de la pareja, es la contracara de la afirmación "¡Siempre me tratas así!" que señala un cambio en la calidad de la relación bajo la piel, desde el amor a la persecución.

Actualmente la violencia entre la pareja se relaciona con la jerarquía existente entre varones y mujeres. En algunos casos es expresión directa de la extremada subordinación femenina, y en otros, una manifestación mediante la cual se pretende reinstalar el dominio masculino amenazado. Con frecuencia las mujeres que son agredidas física y emocionalmente tienen una conducta autodestructiva a través de la aceptación de la conducta agresiva de la pareja, con incapacidad para poner límites. Tensión y ansiedad que las llevan a estar en constante estado de alerta, supervisando la conducta de los demás, y trabajando por que todo esté correcto. Sienten temor a mostrar sus sentimientos y miedos como temor al reproche, al castigo, a la incomprensión, a la soledad, a ser traicionadas, a la enfermedad de algún ser querido, al sufrimiento, a ser egoístas y no poder corresponder a las exigencias de los demás. Además una baja autoestima, con sentimientos de vergüenza y desprecio hacia si mismas y una incapacidad para cuidarse, autovalorarse y responsabilizarse de ellas mismas, dando todo sin limites y con una necesidad obsesiva de reparación sin obtener el resultado deseado.

También presentan síntomas físicos como pérdida de apetito, alteraciones en el sueño y la memoria, pérdida o poco interés en las relaciones sexuales, fatiga crónica, problemas digestivos, endócrinos y dermatológicos.

Nora Levinton, (1999) señala que "el incumplimiento del sistema normativo produce culpabilidad cuando se transgrede y sufrimiento narcisista cuando no se alcanzan los ideales. El juicio incide sobre la desaprobación global no por lo que hizo sino por lo que se es (mujer que no cuida la relación, que permite que se deteriore, que no alivia el sufrimiento del otro, etc.)".

"La modalidad de funcionamiento está dada por las reglas de cumplimiento de las normas e ideales. Correspondería al concepto de 'metaideales', propuesto por H. Bleichmar, que son creencias inconscientes, no formuladas, que determinan el grado en que al sujeto le es admisible el apartamiento respecto de los ideales. La severidad del superyó se basa en esta condición funcional -ideales sobre el cumplimiento de ideales-, y no en las temáticas de los contenidos de los ideales particulares". (Levinton, 1999).

La mujer va estableciendo así un código de autocensura conforme al modelo de los metaideales condicionados por el género. Para comprender las influencias externas e internas que llevan a la niña al establecimiento de éste código y a la estructuración de su superyó, que asignarán sus posteriores relaciones en su vida adulta, se considerarán algunos factores que propone al respecto Nora Levinton:

La madre al ser la primera figura de apego, es la fuente de identificación, la transmisora de un modelo de feminidad por excelencia, dejando su impronta fundamental, estableciendo pautas normativas estrictas sobre lo que está permitido o censurado hacer, pensar y decir. Legisla lo que es bueno o malo y lo que corresponde para ser mujer. Este modelaje configurará la identidad de género, que favorece la no discriminación y refuerza los sentimientos de fusión.

Los mandatos de género se organizan tempranamente en el psiquismo femenino como precursores de lo que configurará la especificidad de su superyó. La madre será la representante del paradigma que valoriza como lo propio del género el cuidado de la vida y de las relaciones. Como consecuencia, su configuración psíquica, su subjetividad y su equilibrio emocional dependerán de este foco de atención y preocupación, cuya amenaza más temida será la pérdida de amor. Sobre este superyó preedípico se asientan las posteriores restricciones y determinaciones.

Al recaer en la madre tanto la sede del apego como el papel de primera figura que genera frustración e insatisfacción, se promueven fuertes sentimientos de ambivalencia, pues esto supone para la propia madre ocupar un lugar donde o se le juzga negativamente por ser en exceso controladora o, se le recrimina no ocuparse debidamente de sus hijos. La hija en la pubertad cuestionará y repudiará a la madre, para poder conquistar la autonomía que siente amenazada en este vínculo. Será ésta una separación forzosa de la relación de la madre/persona pero manteniendo el estereotipo de su modelo y posteriormente en la relación de pareja reclamará un cuidado emocional como una manera de reasegurar su vínculo, el que al no ser satisfecho por un varón al que no se le ha exigido cumplir esta misma tarea, llevará a un desajuste entre las diferentes necesidades de ambos, generando malestar y conflicto.

La identificación primaria a la madre cuidadora, que se reproduce en forma lúdica en el juego con las muñecas, será resignificado en las distintas etapas de la vida. En la relación de pareja este contenido se activará nuevamente, y por mandato de género la mujer se hará cargo del bienestar y la salud de la relación. Si su identidad se basa en su capacidad de relacionarse, estar sola la conduce a la más baja autoestima.

Desde el formato de género se potencia el rol maternal que es transferido a todo tipo de relaciones, ofreciendo casi indiscriminadamente ese único rol. Como consecuencia, la mujer se siente atrapada en vínculos que, por una parte la refuerzan narcisísticamente al sentirse necesitada y por otra, la frustran e irritan, porque paralelamente registra el abuso en términos de explotación e intercambios no correspondidos.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

La autocrítica del superyó por infringir los mandatos de género de docilidad, obediencia, complacencia para evitar conflicto, empatía y cuidado de los demás, tiñe el universo subjetivo femenino de culpa. Si sumamos el factor de la desvalorización que codifica la emocionalidad de la mujer que queda asociada a debilidad, descontrol y dependencia, la consecuencia directa será el autoreproche, la culpabilización y descalificación, lo que conlleva una tendencia a la hipervigilancia sobre el estado de bienestar del vínculo, con aprensión y temor siempre presente a la separación y a la pérdida.

La interrelación de todos estos factores impacta la construcción de la subjetividad y el superyó femenino, con sus poderosos efectos sobre el psiquismo de la mujer.

Desde una perspectiva psicoterapéutica, es importante entonces, acompañar a la mujer en el análisis y elaboración de los factores que permitirán la re-estructuración de un superyó más benevolente, con ideales más acordes a su condición de mujer y a su realidad, y por tanto factibles de ser realizados.

De aquí la necesidad de que la mujer trabaje los siguientes aspectos: reconocimiento y manifestación de los sentimientos ambivalentes; discriminación entre los mandatos imperativos y categóricos como normas incorporadas y los genuinos y muy respetados deseos personales; reconocimiento y aceptación de una natural necesidad de apego, que permita jerarquizar las motivaciones externas al mismo; resignificación de los propios ideales, que pueden ser tan válidos como la concreción de una pareja o la maternidad; buscar nuevos motivos y relaciones que equilibren el compromiso emocional y cognitivo. En suma, que aprenda a valorarse y a relacionarse consigo misma, en todos sus aspectos positivos y negativos.

## CAPITULO III

### **RECIBÍ FLORES HOY!**

*No es nuestro aniversario o ningún otro día especial;  
anoche me aventó contra la pared y comenzó a ahorcarme.  
Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas despiertas  
y sabes que no es real; me levanté esta mañana adolorida y con golpes en todos  
lados, pero yo sé que está arrepentido; porque él me mando flores hoy...*

*Recibí flores hoy!*

*Y no es día de San Valentín o ningún otro día especial;  
anoche me golpeó y amenazó con matarme; ni el maquillaje o las mangas largas  
podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó esta vez.  
No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se dieran cuenta, pero yo sé que  
esta arrepentido; por que él me mandó flores hoy...*

*Recibí flores hoy!*

*Y no era el día de las madres o ningún otro día especial; anoche el me volvió a  
golpear, pero esta vez fue mucho peor.  
Si logro dejarlo, qué voy a hacer?  
Cómo podría yo sola sacar adelante a los niños?  
Qué pasará si nos falta el dinero?  
Le tengo tanto miedo, pero dependo tanto de él, que temo dejarlo.  
Pero yo sé que está arrepentido, por que él me mando flores hoy...*

*Recibí flores hoy!*

*Hoy es un día muy especial: Es el día de mi funeral. Anoche por fin logró matarme.  
Me golpeó hasta morir.  
Si por lo menos hubiera tenido el valor y la fortaleza de dejarlo; si hubiera  
aceptado la ayuda profesional.  
Hoy no hubiera recibido flores!*

**Anónimo**

## ¿ES AMOR O ES ADICCIÓN?

### 3.1 Relaciones Destructivas.

Al elegir a una pareja muchas personas consideran que lo más importante es no estar solos, realmente lo que buscan es no sentirse solos, y en esta confusión en ocasiones su elección resulta equivocada. Es entonces común que en lugar de obtener una relación sana obtienen una relación de pareja destructiva.

Lo que hace a esta relación que sea destructiva son múltiples factores determinantes. Los individuos son personas con características y cualidades que los hacen ser lo que son, y no lo que otras personas pretendan que sean. Las formas de llevar a cabo la destrucción de la pareja son múltiples, entre ellas se pueden encontrar las más comunes: como la mentira, la infidelidad, el maltrato en sus diferentes facetas, la rutina, el alcoholismo de uno de los miembros, la prepotencia, la dependencia, relacionarse con una persona que tiene compromiso emocional con otra, y el continuar la relación con una persona a la que ya no se ama o cuando ha dejado de amar. Pero ¿qué es lo que hace continuar con una persona con la cual se lleva una relación destructiva?. Lo que se puede llegar a pensar sobre el amor o, que la relación es para siempre, la ansiedad que se produce al pensar que estarán solos eternamente, que no habrá alguien más que los ame, la necesidad de ser o sentirse amados. Es entonces cuando caen en la fantasía de que su relación se compondrá como por arte de magia y que las cosas cambiarán. Por otro lado, en ocasiones la persona que tiene el deseo de abandonar a su pareja presenta sentimiento de culpa creyendo que si se despide ocasionará un daño importante al otro, o a los hijos, en caso de que se tengan.

La realidad es que es alta la probabilidad de que los hijos, cuando crezcan, repitan la historia buscando relaciones destructivas a su vez, un patrón aprendido. También es cierto que en algunas ocasiones la persona que se siente dañada sabe que hacer, pero entonces surge la duda porque consideran que es amor lo que sienten por su pareja y no saben si romper la relación o no, por muy destructiva que esta sea.

Todos nacemos dependientes de otras personas en cuanto a alimento, protección física y crianza. Parte del proceso de socialización implica ayudarnos a vivir de manera independiente. Se piensa que perturbaciones como la muerte temprana de un padre o la desatención o el rechazo de quienes cuidan de uno puede hacer que la gente crezca con temor al abandono. Este punto de vista proviene del trabajo en el campo del desarrollo infantil sobre el "apego" o la forma en que los niños aprenden a vincularse con los padres y otras personas que son importantes en su vida. Si se interrumpe el vínculo temprano, los individuos tal vez estén ansiosos en forma constante por la posibilidad de perder a la gente que les es próxima. (Castelló, 2005).

Las causas de las relaciones destructivas pueden ser diversas las cuales podemos ver en:

El origen de familias disfuncionales, en las cuales la mayoría que padecen esta enfermedad proceden de una familia disfuncional, es decir, en la que no existieron patrones de conducta sanos. Entre las características más representativas de este tipo de familias destacan: el amalgamamiento es decir que no existe respeto al individuo y su espacio, la indiferencia (a veces resulta más grave que el primero), la rigidez (se establecen reglas que no admiten posibilidad de cambio).

A estas se suman la falta de límites que es más destructiva que la rigidez, porque le da al individuo la sensación de no ser querido, la sobreprotección reflejo de egocentrismo personal y de una necesidad de control. El individuo se vuelve inseguro y se impide el desarrollo de su autoestima, el abandono genera las mismas reacciones que la sobreprotección y la negación de conflictos (se evitan los enfrentamientos y no se habla de las situaciones dolorosas). Los hijos de familias disfuncionales, al desconocer los comportamientos de una relación sana, tienden a la replica de los patrones con que fueron educados y la historia, así, se repite.

Estas personas se castigan tanto física como psicológicamente, descalifican sus aptitudes y se sienten culpables de todo lo que sucede a su alrededor. Un individuo, cuya autoestima llega a niveles tan alarmantes, es incapaz de cuidarse: deja de comer, se olvida de su aseo y arreglo personal, incluso puede llegar a la prostitución o el suicidio algunos enfermos son también adictos al trabajo, el alcohol, la droga, el tabaco e incluso al sexo, a fin de evadirse de su realidad. Cuando sus crisis emocionales son demasiado fuertes, su salud física se empieza a deteriorar: sufren de migraña, alteraciones en los riñones o el hígado, úlceras y gastritis, entre otros males. La principal recomendación para controlar este padecimiento es reconocerlo y aceptarlo. (Castelló, 2005).

### 3. 2 Personalidad Autodestructiva.

Desde el psicoanálisis se ha venido estudiando un tipo llamativo de carácter, en el que aparentemente se busca el dolor y se niega la experimentación de sensaciones agradables o placenteras. Desde su denominación original de "masoquista", esta personalidad ha pasado a convertirse en "autodestructiva", con tal de eliminar la supuesta necesidad de castigo o el placer en el dolor que se habían sugerido como hipótesis etiológicas desde la tradición psicodinámica. Actualmente este concepto se considera como un trastorno de la personalidad, caracterizado por: mantenimiento de relaciones interpersonales de subordinación; rechazo de ayuda o elogios; estado de ánimo disfórico y/o ansioso; minusvaloración de los logros; tendencia a emparejarse con personas explotadoras; escasa evitación del dolor. Además, poseen escasas habilidades sociales como la asertividad, tienden a padecer trastornos depresivos su autoestima es muy baja, y apenas experimentan placer en sus vidas. El componente más afín de este concepto con la dependencia emocional es, sin duda, el interpersonal. La descripción de las relaciones de sumisión que llevan a cabo, el anhelo por preservarlas a cualquier costa, o el emparejamiento con personas narcisistas y explotadoras, son también la esencia de la dependencia emocional, que, ciertamente, es autodestructiva. Otros rasgos son también comunes, como el estado de ánimo disfórico o la pobre autoestima. No obstante, existen otros componentes como la escasa evitación del dolor, el rechazo de ayuda, o los comportamientos autopunitivos y de "sabotaje interno".



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

Se han postulado numerosas hipótesis para explicar este comportamiento, desde las psicoanalíticas tradicionales sobre la génesis del masoquismo, hasta otras más modernas de diversa procedencia teórica. Desde el conductismo se ha afirmado que el comportamiento autodestructivo pudo haber sido reforzado con cuidados y atención en la historia de estos sujetos, pero se ha encontrado que es más bien todo lo contrario: cuando estas personas estaban enfermas recibían una mayor desatención, inconsistencia y falta de cariño. Las hipótesis psicodinámicas más actuales giran en torno a la Psicología del self (utilizaremos "self" en lugar de "sí mismo") y se fundamentan en la necesidad crónicamente insatisfecha de simbiosis con determinadas personas - objetos del self -, a efectos de reafirmar la autoestima. Desde un punto de vista más ecléctico que integrador, Millon y Davis especulan que los masoquistas - utilizando su terminología - persisten en las situaciones de sufrimiento para acostumbrarse mejor al dolor, expían sus culpas por deseos no reconocidos, y asocian el sometimiento con la aceptación.

Como podemos observar, muchas de las hipótesis parten del supuesto de que estos sujetos son masoquistas (es decir, gozan del dolor) o por lo menos "autodestructivos", término que continúa recordándonos su procedencia psicoanalítica y que sigue teniendo connotaciones peyorativas, como la de inculpar a la víctima. Como veremos más adelante, desde este trabajo se proponen hipótesis etiológicas de naturaleza bastante diferente, quizá más cercanas a las provenientes de la psicología del self, y que se centran más en las graves carencias emocionales y en el mantenimiento de pautas relacionales patogénicas como la idealización excesiva, la subordinación a la persona que tienen en lo alto, o la continua autoanulación para congraciarse con ella. Los dependientes emocionales no tienen como fin autodestruirse, y ni mucho menos gozan del dolor, sino que tienen una autoestima deficiente, un sentimiento continuo de soledad y una insaciable necesidad de afecto que les conducen a relacionarse con personas explotadoras, que les maltratan y no les corresponden. Ésta es la diferencia fundamental con la personalidad autodestructiva.

### 3.3 Características de Personalidad Autodestructiva.

- ξ Necesitan excesivamente la aprobación de los demás. Por supuesto, a medida que el vínculo es más relevante la necesidad es mayor, pero también hay cierta preocupación por “caer bien” incluso a desconocidos. Lo excesivo de esta necesidad genera en ocasiones el conocer sobre su aceptación por un determinado grupo, empeños en tener una buena apariencia, o demandas más o menos explícitas de atención y afecto.
  
- ξ Gustan de relaciones exclusivas. Éste es uno de los rasgos más molestos en estas personas, motivo frecuente de enfados y rupturas. La necesidad de la pareja (o del amigo, hijo...) es realmente una *dependencia* como se produce en las adicciones, lo que genera que el otro sujeto se sienta con frecuencia invadido o absorbido. Quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona como si estuviera “enganchado” a ella, aspecto comportamentalmente similar al apego ansioso. Llamará continuamente a su pareja al trabajo, le pedirá que renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos, demandará de ella atención exclusiva y todavía le parecerá insuficiente, etc. No debemos perder de vista que el motivo subyacente no es la posesión o el dominio, sino la tremenda necesidad afectiva de estos individuos. En cualquier caso, es comprensible la sensación de agobio que produce en sus parejas.
  
- ξ Su anhelo de tener pareja es tan grande, que se ilusionan y fantasean enormemente al comienzo de una relación o con la simple aparición de una persona interesante. En sus trabajos sobre la adicción al amor, Schaeffer compara este fenómeno con la intoxicación de los alcohólicos o drogodependientes. Posiblemente, son de los pocos momentos verdaderamente felices de su vida: cuando empiezan una relación o al menos tienen posibilidades de que esto ocurra. La excesiva euforia que manifiestan se refleja en expectativas irreales de formar pareja con alguien a quien no conocen bien, o en su injustificado encumbramiento.

- ξ Generalmente adoptan posiciones subordinadas en las relaciones, que se pueden calificar de "asimétricas". Esta característica ha sido muy estudiada en la investigación sobre la personalidad autodestructiva. Su pobre autoestima, y la elección frecuente de parejas explotadoras, lo conduce a una continua y progresiva degradación. Tienen que soportar desprecios y humillaciones, no reciben verdadero afecto, en ocasiones pueden sufrir maltrato emocional y físico, observan continuamente cómo sus gustos e intereses son relegados a un segundo plano, renuncian a su orgullo o a sus ideales, etc. Su papel se basa en complacer el inagotable narcisismo de sus parejas, *pero lo asumen siempre y cuando sirva para preservar la relación.*
- ξ Dicha subordinación es un medio, y no un fin. Es importante diferenciar la subordinación altruista, que puede darse en personalidades abnegadas o en codependientes, de la egoísta, que es la que aparece aquí. *Se dan para recibir* por su terrible anhelo de mantener la relación, igual que el jugador patológico gasta todos sus ahorros por la irresistible necesidad de continuar jugando.
- ξ Sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, pero sí lo atenúan. Hemos comentado que los pocos momentos de felicidad se producen ante la posibilidad de iniciar una relación, y es que las enormes expectativas que despierta no se ven luego cumplidas. Las parejas que forman suelen ser tan insatisfactorias como patológicas porque no se produce intercambio *recíproco* de afecto, responsable del incremento de la autoestima y de la calidad de vida de sus componentes. No obstante, estas personas están tan poco acostumbradas a quererse y a ser queridas que no esperan cariño de su pareja, simplemente se enganchan obsesivamente a ella y persisten en la relación por muy frustrante que ésta sea. Como veremos más adelante, necesitan tremendamente de otra persona, pero en realidad no conocen lo que demandan porque nunca lo han disfrutado de manera adecuada: afecto.

La ruptura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener una relación son tan grandes que una vez han comenzado a recuperarse buscan otra con el mismo ímpetu. Suelen tener una prolongada historia de rupturas y nuevos intentos. Tras todo lo expuesto, es inevitable que antes o después venga una ruptura, aunque curiosamente no parta de la persona, sino de su pareja narcisista que busca a una nueva persona que le rinda pleitesía. A esto puede contribuir el comportamiento excesivamente apegado de la persona con necesidades emocionales, su estado de ánimo ansioso y disfórico, el paradójico desprecio del narcisista hacia la persona que se somete, etc. (Castelló, 2005).

A pesar de lo patológico e insatisfactorio de este tipo de relaciones, el trauma que supone la ruptura es verdaderamente devastador, y constituye con frecuencia el acontecimiento precipitante de episodios depresivos mayores –aquí situaríamos a la depresión sociotrópica- u otras psicopatologías. No obstante, “el periodo de abstinencia” les conduce a buscar de nuevo otra pareja, y así se forma un auténtico círculo vicioso.

Presentan cierto déficit de habilidades sociales. Su baja autoestima y constante necesidad de agrandar impide que desarrollen una adecuada asertividad. Además, si su demanda de atención hacia otra persona alcanza ciertos límites, pueden manifestarla sin importarles demasiado la situación o las circunstancias, mostrando así falta de empatía. Por ejemplo, un individuo con dependencia emocional puede enfadarse con un amigo porque no va a visitarle, aunque éste argumente que al día siguiente tiene un examen de oposición muy importante. (Castelló, 2005).

### 3. 4 Autoestima.

Poseen una autoestima muy pobre, y un autoconcepto negativo no ajustado a la realidad. Si existe un denominador común en todos los conceptos afines reseñados con anterioridad, es la baja autoestima y autoconfianza. Estos sujetos no se quieren porque durante su vida no han sido queridos ni valorados por sus personas significativas, sin dejar por este motivo de estar vinculados a ellas.

Consecuentemente, el autoconcepto es también pobre, y en numerosas ocasiones no se corresponde con la realidad objetiva del individuo a causa de su continua minusvaloración. Tienen, en general, una autoimagen de perdedores que minimiza o ignora lo positivo de ellos mismos y de sus vidas.

La salud psicológica tiene como base el principio de la realidad, es decir, la sensación de que el mundo es independiente y por tanto que es algo que los demás perciben de manera similar. Sin embargo, la "realidad" no es exactamente la misma para dos o más personas diferentes. Cada quien acepta aquello que le rodea y a sí mismo con base en lo que ha aprendido a través de su vida. El "yo", la percepción de sí mismo, es producto de las experiencias y las relaciones sociales en que se desenvuelve una persona. Esto hace que cada quien considere como más o como menos valiosos los rasgos y características que posee, en contraste con los de otras personas que conoce.

Autoestima significa valoración de sí mismo, la cual puede ser alta o baja en diferentes casos y aspectos. Uno de los problemas psicológicos más importantes es la gran cantidad de personas con baja autoestima. Esta situación les hace padecer inseguridad, nerviosismo, torpeza, preocupaciones exageradas, poca o nula iniciativa, envidia, celos, conflictos con los demás, hasta problemas de salud física derivados de los elementos anteriores.

Uno de los elementos que influye más en la forma en como cada quien se percibe es la sensación de pertenencia a grupos, instituciones o clases sociales respecto a los cuales tiene un determinado sentimiento ya sea de admiración o desprecio. Quien se siente perteneciente a un grupo, institución o clase que valora mucho se siente orgulloso de sí mismo, mientras que se autodesprecia quien se siente parte de una colectividad devaluada. La pareja, la familia, el equipo, el centro de trabajo, la comunidad, el país y la humanidad son entidades colectivas cuya valoración o desvaloración afectará, para bien o para mal, a la autoestima de sus miembros.

La sensación de amar y de ser amado, la integración afectiva, es algo básico para que cada quien se ame a sí mismo y tenga una elevada autoestima, para que le encuentre sentido a sus esfuerzos y gusto a la vida.

En algunos casos la autoestima se vuelve fanática y la persona se adora a sí misma. Esta patología psicológica generalmente representa una sobrecompensación que en realidad encubre una baja autoestima. La persona se aferra a sentirse más que como antes de un cambio brusco en las relaciones afectivas que aparecían estables. Es una especie de venganza contra aquellos que repentinamente le devaluaron después de que supuestamente le valoraban mucho. También puede generarse por el temor a perder la valoración a la que se está acostumbrado. Esto conlleva estrés y sufrimiento de dicha persona y de quienes le rodean derivando en dramáticas situaciones conforme la realidad externa se impone a la fantasía ególatra.

### 3. 5 Estado de ánimo y Comorbilidad

Su estado de ánimo medio es disfórico, con tendencias a sufrir preocupaciones. Su expresión facial y su humor denotan una tristeza honda y arraigada. Cuando sufren preocupaciones suelen girar en torno a una separación temida (ansiedad de separación) o a sentimientos de desvalimiento emocional y vacío, más frecuentes cuando no están inmersos en relaciones estrechas. Dichos estados anímicos están generados por la baja autoestima y las necesidades emocionales crónicamente insatisfechas, sin contar con los efectos de las circunstancias adversas que atraviesan al emparejarse con sujetos narcisistas y explotadores.

Los dependientes emocionales presentan con frecuencia episodios depresivos. Cuando se rompe una relación, por muy patológica e insatisfactoria que ésta sea, y así surgió el concepto de depresión sociotrópica. En los periodos en que sus relaciones corren grave peligro de romperse pueden llegar a padecer trastornos por ansiedad, con el riesgo consiguiente de abuso y dependencia de sustancias tales como tranquilizantes, alcohol, etc.

### 3. 6 Apego, Dependencia Emocional y Relaciones Destructivas que relación existe entre estos conceptos.

Desde el nacimiento el individuo es dependiente de otras personas para el cuidado básico de la supervivencia del hombre, como son las necesidades fisiológicas de todo bebé, tales como el recibir el alimento, el infante se apega a la madre ya que sabe que ésta es la que lo provee, pero no solo cuidados básicos lo único que el infante necesita de su madre, sino también el acercamiento afectivo que ésta debería proporcionarle ya que es importante para el desarrollo emocional del infante, pudiese afectar en un futuro en su vida de pareja generando una dependencia emocional hacia sus parejas, llevándola a una relación destructiva, ya que la persona siempre se mostraría temerosa de ser abandonada, y no apreciada por la persona que considera importante para ella, por la búsqueda de una carencia afectiva que la asocia con su niñez.

Por tal motivo J. Bowlby (1989), nos habla sobre el apego ansioso que describe como un tipo especial de apego infantil, en el que el niño tiene un miedo constante a la separación de una figura vinculada (por ejemplo, la madre), protesta enormemente cuando se aleja y se aferra a ella de una manera excesiva. Como su propio nombre indica, el vínculo que mantienen estos niños no es seguro, y esto produce en ellos un continuo estado de alerta ante la temida separación y desprotección. La explicación radica en que estos miedos son justificados a causa de una frecuente historia de separaciones como internamientos en orfanatos, hospitalizaciones, etc.; o bien de amenazas recurrentes de abandono.

El apego ansioso o ansiedad de separación se ha relacionado con psicopatologías adultas como la depresión y la agorafobia e indirectamente con el comportamiento violento o antisocial.

Autores como M. Rutter (1990), han expuesto muy acertadamente que lo patógeno no es en sí una separación temporal, sino la pérdida de vínculos afectivos creados, y mucho más cuando no hay oportunidad para crear otros nuevos o se producen situaciones de indefensión (peligros, soledad, entorno desconocido). El mencionado autor llegó a la conclusión fundada empíricamente de que tanto las experiencias repetidas de desamparo como la deficiente calidad de la relación previa podían ser por sí mismas determinantes de la ansiedad de que se produzca una separación, y por tanto del apego ansioso posterior. Esto explicaría las diferencias individuales en las reacciones ante la separación, observadas por el propio Bowlby.

La finalidad evolutiva de la conducta de apego, según M Rutter, sería la del cuidado de la progenie y protección contra los peligros, resultando suficiente para el niño la cercanía de un adulto - siempre y cuando no tenga expectativas negativas al respecto, como sucede cuando se han producido de hecho separaciones o amenazas, el vínculo afectivo presenta una segunda finalidad biológica aparte de proporcionar seguridad, y es la de relacionar emocionalmente a los individuos con el propósito de lograr una unión social, y es esta finalidad la que está directamente relacionada con la dependencia emocional. Aquí la necesidad insatisfecha no es la de protección y cuidado, única invocada en la teoría del apego, sino la de afecto, y así lo demandan explícitamente las personas que sufren de carencias emocionales.

Las similitudes de este concepto con la dependencia emocional son evidentes; de hecho, en ésta se presentan los tres subcomponentes fundamentales del apego ansioso: temor a la pérdida de la figura vinculada, búsqueda de proximidad, y protesta por la separación, las cuales se pueden asociar en una vida adulta con una relación de pareja.

Por eso la dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que algunas personas sienten en sus relaciones de pareja. Esta necesidad hace que se *enganchen* demasiado de las personas de las que dependen. El patrón más habitual de relación de pareja de un dependiente emocional es el de sumisión e idealización hacia el compañero, por la baja autoestima que suele tener. La dependencia emocional es un trastorno de la personalidad que lleva en sus formas más graves y crónicas a relaciones muy tormentosas y desequilibradas.



SALUD  
MENTAL

Psicóloga

Nelly Echeverría R.

Muchas personas sobre todo mujeres, idealizan a su compañero, tienen una dependencia patológica de él justifican el maltrato y llegan incluso a culpabilizarse de éste. La persona dañada se vuelve dependiente de su pareja, aún después de ser golpeada o maltratada. A veces se escuchan frases como *"es que yo lo quiero mucho"*... Personas que llevan años soportando golpes dicen *"yo no puedo dejarlo porque lo quiero"*. Si lo pensamos es imposible querer a una persona que te trata de esa manera; eso es porque se depende de él. Otro motivo por el que algunas mujeres no se separan de este problema de dependencia es que las anima la sociedad a permanecer con su abusador, como por ejemplo ocurre con la familia, la Iglesia, etc. diciéndoles, por ejemplo, que es por el bien de sus hijos, hay mujeres que no se separan y sufren en silencio por miedo a perder una seguridad económica y la de sus hijos. Estas personas no piensan que el amor no se trata de dañar o que duela. El amor implica protección, confianza, respeto por los gustos del otro, comunicación, caricias, ayudas al crecimiento emocional y espiritual. Consiste en compartir la vida con alegría, dialogar sobre las diferencias y preferencias, y respetar la integridad física, moral y espiritual de la persona amada. Las mujeres que aguantan una relación abusiva indefinidamente acaban perdiendo su salud física y mental, se enferman, y toda la familia acaba enfermado. En situaciones abusivas pierden su autoestima, no saben protegerse ni se dan cuenta del peligro que corren. (Castelló, 2005).

El abuso emocional consiste en un proceso constante en el que las ideas, sentimientos, características de personalidad y percepciones de una persona son rebajados y despreciados hasta que llega un momento en que la víctima empieza a ver estos aspectos de sí misma como gravemente dañados o incluso ausentes. Es decir, se produce una destrucción de su sentido del yo, de su identidad personal. A veces muchas parejas intercambian comentarios hirientes o despreciativos durante una discusión. Sin embargo, el abuso emocional es mucho más que eso, es algo que se presenta de manera continuada con el objetivo de despreciar y controlar a su víctima. En el abuso físico también se produce un abuso emocional, pues los golpes implican una humillación y rebajan a la persona, y suelen ir acompañados de insultos u otro tipo de abuso emocional. Los efectos del abuso emocional son mucho más destructivos que los del abuso físico y es el principal responsable de los trastornos psicológicos que se producen durante éste.

Las personas se apegan a una pareja por sentir seguridad y protección, "No soy capaz de hacerme cargo de mí mismo". Estas personas necesitan de alguien más fuerte, psicológicamente hablando, que se haga responsable de ellas. La idea que las mueve es obtener la cantidad necesaria de seguridad/protección para enfrentar una realidad percibida como demasiado amenazante que se calificaría como la dependencia.

El depender emocionalmente de otra persona lleva a que su relación se vuelva destructiva ya que pierden toda independencia sobre las decisiones, pensamientos o conductas que ejercen y esto es debido a la inseguridad o miedo al sentirse solas o incapaces de valerse por sí mismas en un entorno que consideran demasiado estresante para la persona dependiente, y también el que consideren que nadie más los va amar y esa necesidad de sentirse amados los mantiene en relaciones destructivas, donde se puede llegar incluso a la violencia física, y aún así no se separan de su pareja porque consideran o creen que no son merecedoras de una vida feliz.

## CAPITULO IV

## METODOLOGIA

### 4. 1 Planteamiento del Problema.

Se sufre demasiado por amor, ésa es la verdad. Incluso los que se vanaglorian de estar perfectamente acoplados a su pareja, en lo más recóndito de su ser a veces albergan dudas, inseguridades o pequeños miedos anticipatorios respecto a su futuro afectivo. Nunca se sabe ¿Quién no ha sufrido alguna vez por estar con la persona equivocada, por sentir un bajón en el deseo o simplemente por la caricia que nunca llegó? No hay nada más hipersensible que el amor, nada más arrebatador, nada más vital, pero cuando el amor se hace una dependencia el sufrimiento es mucho mayor por esto ha surgido la inquietud de esta investigación y de este tema así como la inquietud si la ¿La falta de Apego con la madre en la infancia es un generador de una Dependencia Emocional y está a su vez sostenga en la vida adulta una Relación Destructiva?.

### 4. 2 Objetivos

Los objetivos principales que se pretendieron alcanzar en la investigación fueron los siguientes:

- Saber si la falta de apego con la madre genera una dependencia emocional que sostenga una relación destructiva.
- Saber si la Dependencia Emocional se da ha partir de una falta de Apego con la madre en la infancia.
- Saber si las Relaciones Destructivas se generan con la pareja a partir de una falta de apego con la madre en la infancia lo cual lleve a una Dependencia Emocional.

### 4. 3 Hipótesis

Hi. La falta de apego con la madre genera una dependencia emocional que sostiene una relación destructiva.

Ho. La falta de apego con la madre no genera una dependencia emocional que sostenga una relación destructiva.



#### 4.4 Variables y Definiciones.

##### 4.4.1 Variables

###### Variables Independientes

- V.I. Falta de Apego

###### Variables Dependientes

- V. D. Dependencia Emocional
- V. D. Relaciones Destructivas

##### 4.4.2 Definiciones

###### Definiciones Conceptuales

V. I. Falta de apego. Es un historial de frustraciones en donde el niño haya sido abandonado con frecuencia, que no hayan contado con adultos prestos a calmarles o que hayan sido objeto de amenazas recurrentes de abandono (Bowlby, 1993b).

V. D. 1. Dependencia Emocional. Se define como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacer mediante relaciones interpersonales estrechas, las cuales están destinadas al fracaso, o, en el mejor de los casos, al logro de un equilibrio precario. (Schaeffer, 1998).

V. D. 2. Relaciones Destructivas. Es cuando dos personas ya no sostienen una relación saludable y se pueden presentar diferentes situaciones como: la mentira, la infidelidad, el maltrato en sus diferentes facetas, la rutina, el alcoholismo, la prepotencia, la dependencia, relacionarse con una persona que tiene compromiso emocional con otra y el continuar la relación con una persona a la que ya no se ama o cuando nos ha dejado de amar. (Schaeffer, 1998).

## Definiciones Operacionales.

Definición Operacional de Apego.- Para la definición de esta variable se realizó un test de 32 preguntas de opción múltiple donde se da una respuesta afirmativa o negativa y una respuesta neutral, así como una pregunta abierta en donde se tiene la libertad de expresar el sentimiento de la persona hacia la parte materna, en donde se dio la siguiente puntuación: 0-32 Bajo; 33-64 Medio; 65-96 Alto.

Definición Operacional de Dependencia Emocional.- Para la medición de esta variable se retomo del DSM-IV los criterios diagnósticos del trastorno de la Personalidad por Dependencia y del Breviario CIE-10 para la evaluación, sobre Dependencia Emocional donde se afirmó o negó según la respuesta de cada sujeto, con una serie de 8 preguntas en donde se califico de la siguiente manera: 1 al 4 No hay Dependencia Emocional; 5 al 8 Si hay Dependencia Emocional.

Definición Operacional de Relaciones Destructivas.- Para la evaluación de esta variable se tomo un cuestionario interno que es utilizado en el DIF alamos, para la evaluación de posibles candidatas a programas o talleres en grupos de mujeres que viven o vivieron una Relación Destructiva, donde la primera parte son los datos generales del paciente después el motivo de la consulta y por último se realiza una serie de preguntas sobre la relación de pareja que se tiene en la actualidad o que en algún momento tuvo en su vida; para la serie de preguntas que se realizan en este cuestionario se retomo del concepto sobre Relaciones Destructivas del autor (Castelló 2005), la población que se utilizó para esta investigación cumplió con esta variable y todas mostraron que tuvieron o tienen una Relación Destructiva.

#### 4.5 Diseño de Investigación.

El diseño de investigación que se utilizó fue no experimental ya que este se basa en determinar o ubicar cuál es la relación entre un conjunto de variables en un momento dado.

#### 4.6 Tipo de Estudio.

Así como el tipo de estudio fue correlacional ya que este tiene el propósito de evaluar la relación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables, como es el caso de esta investigación entre 3 variables que se manejan aquí (Apego, Dependencia Emocional y Relaciones Destructivas), y a su vez transversal porque recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

#### 4.7 Instrumento de Medición.

El instrumento de medición que se utilizó, fue el de la Escala tipo Likert, donde es un tipo de escala aditiva que corresponde a un nivel de medición ordinal; consistió en una serie de ítems o juicios a modo de afirmaciones ante los cuales se solicitó la reacción del sujeto. El ítem que se presenta al sujeto representó la propiedad que se interesaba medir (en este caso el grado de vínculo afectivo entre la madre-hijo que se pudo haber dado en la infancia), y las respuestas fueron solicitadas en términos de grados de acuerdo o desacuerdo que el sujeto tuvo, la cual nos ayudó a medir el tipo de apego que tuvo en su infancia con la madre y se realizaron 32 preguntas de opción múltiple en donde se afirmó o negó según la respuesta de las integrantes del grupo, así como una pregunta abierta en donde se calificó cada pregunta dándole un valor numérico (3, 2 y 1) de acuerdo a la pregunta si era positiva o negativa, para la confiabilidad de este test se realizó por medio del programa Cronbach's Alpha el cual se confirmó su confiabilidad de este por lo que se puede confiar en los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento, y para la validez se utilizó el criterio conceptual, para la realización del test se tomaron los conceptos de (Bowlby, 1989). ( Ver Anexo 1).

Los seres humanos tienen actitudes de aceptación o rechazo hacia diversos estímulos ante los cuales ya están predispuestos a causa de las interacciones que han tenido con éstos a lo largo de la vida, para la evaluación de la dependencia emocional se retomó del Manual DSM-IV los criterios diagnósticos del trastorno de la personalidad por dependencia, así como del breviario CIE-10, en donde son una serie de 8 preguntas donde se afirma o se niega según la pregunta y se califica a partir de 5 ítems positivos la persona es considerada con un trastorno por dependencia, esta evaluación ya tiene la confiabilidad y validez dado que fue retomado del Manual antes ya mencionado, para la evaluación sobre dependencia emocional se utilizó la definición conceptual del Autor (Castelló 2005). (Ver Anexo 2).

La información que se recabó tuvo los suficientes elementos, para poder obtener los resultados y se hizo el comparativo entre los conceptos que se están manejando, y así mismo se conoció si las hipótesis se afirmaban o se negaban totalmente, para esto se contó con la escala tipo Likert ya que como técnica de investigación fue muy eficiente; y para la evaluación de las relaciones destructivas se utilizó un cuestionario que consta de datos generales, motivo de consulta en donde se conoce si existen problemas con la pareja sentimental y retomamos la definición de relaciones destructivas y si encaja en alguna de las características tomamos a la paciente como candidata para tener una relación destructiva, este cuestionario se maneja en el DIF Alamos y fue de gran ayuda para la selección de la muestra, el cual está basado en los conceptos sobre relaciones destructivas del autor (Castelló 2005), las cuales todas cumplieron con esta característica y a las que se tomó para la aplicación de los otros dos instrumentos. (Ver Anexo 3).

#### 4. 8 Muestra y Procedimiento.

La Muestra que se utilizó fueron 42 mujeres entre los 17 y 60 años de edad, con profesión distinta, nivel socioeconómico variado.

Los criterios de inclusión son mujeres de 17 y 60 años de edad, con profesión distinta, nivel socioeconómico variado y acuden al DIF Alamos.

Los criterios de exclusión son mujeres menores de 17 años y mayores de 60 años de edad, analfabetas, y que no acuden al DIF Alamos.

El Procedimiento se realizó en el lugar donde se aplicó el cuestionario en el DIF donde se reunieron todos los días de 9:00 am a 18:00 hrs. Ubicado en la Institución del DIF Alamos de Coacalco, con domicilio en Av. 5 de Febrero S/N en la Col. Cabecera Municipal, Municipio de Coacalco de Berriozabal, Estado de México y este fue no probabilístico.

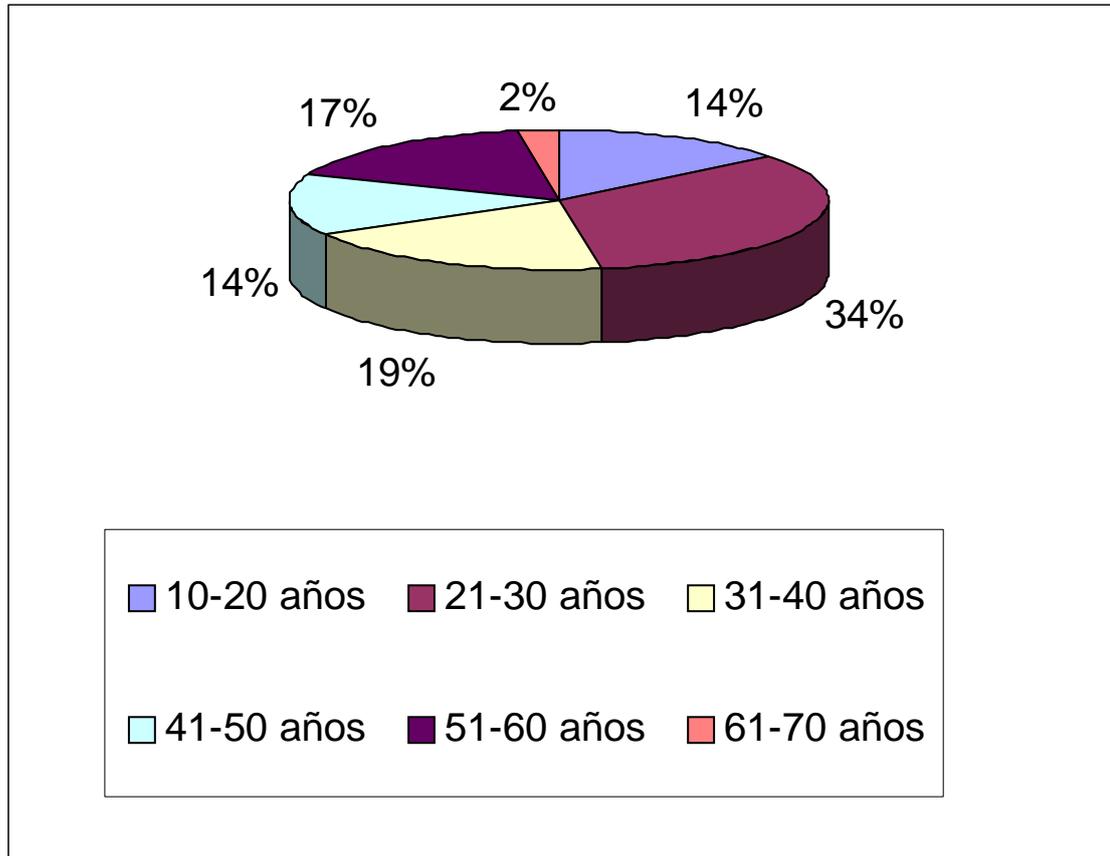
#### 4. 9 Estudio piloto.

Para llegar al instrumento que se utilizó para la medición de la falta de apego en la infancia con la madre, primeramente se realizó un instrumento piloto que sirvió como referencia para medir esta variable, el cual se aplicó a una población similar a la que fue utilizada finalmente, y con características similares a la población que se utilizó, este instrumento fue modificado porque las preguntas estaban dirigidas a términos como "usted", lo cual se considero que no existía una conexión entre las preguntas y la muestra y se cambiaron ha términos en primera persona, también en el estudio piloto solamente fueron 24 preguntas de opción múltiple y en el instrumento final se concluyo en 32 preguntas de opción múltiple y una pregunta abierta, así como la modificación de algunas palabras en ciertas preguntas, y a continuación se muestra el instrumento piloto.

#### 4. 10 Resultados.

A continuación se muestran los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos aplicados al grupo de mujeres que tienen o han tenido una relación destructiva y se muestran gráficas tanto de la edad, ocupación y estado civil; así como de los puntajes obtenidos del instrumento que se elaboro para medir la falta de apego en la infancia y el ítem que se tomo del Manual del DSM-IV y del Breviario CIE-10, también se muestra si la hipótesis de esta investigación ha sido afirmativa o negativa.

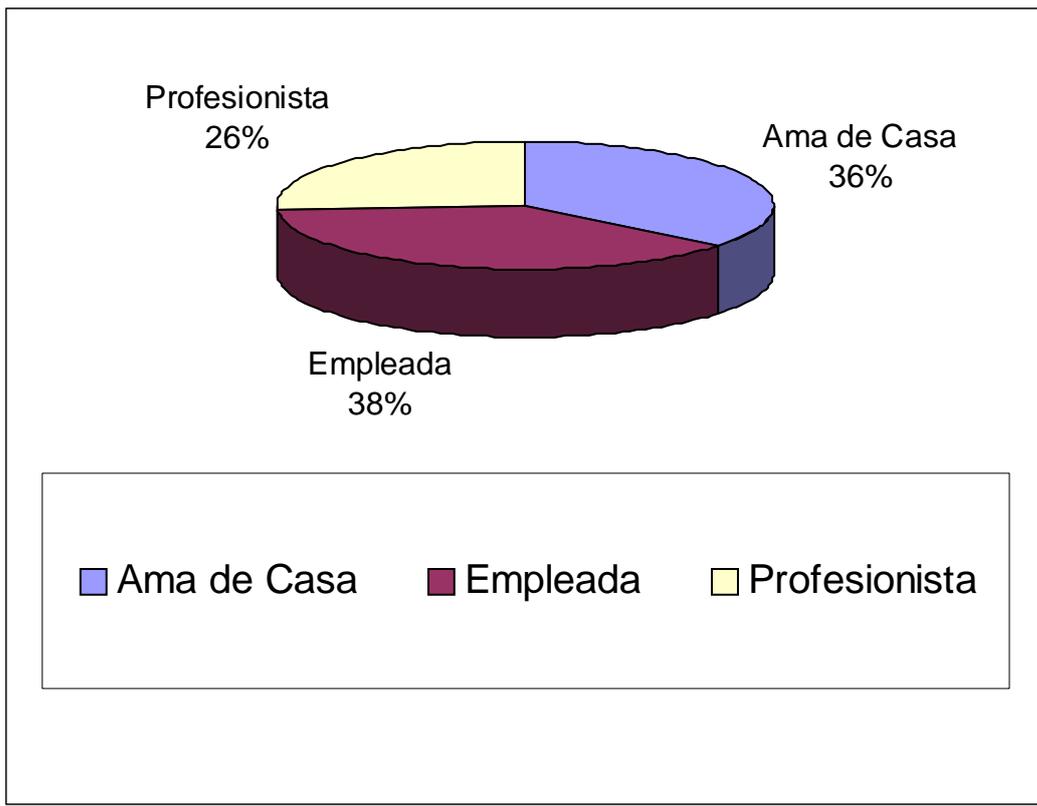
## GRÁFICA POR EDAD



GRAFICA 1.- Esta gráfica muestra la edad del grupo al que se le aplicó el instrumento y muestra un mayor porcentaje entre los 21 y 30 años, del 34%; así como de los 31 a los 40 años un 19% y de los 51 a los 60 años un 17%, de los 41 a los 50 años y de los 10 a los 20 años hay una igualdad de porcentaje del 14% y por ultimo de los 61 a los 70 años del 2% sobre el total de la población.

EDAD	NUM
10-20 años	6
21-30 años	14
31-40 años	8
41-50 años	6
51-60 años	7
61-70 años	1

## GRÁFICA POR OCUPACIÓN

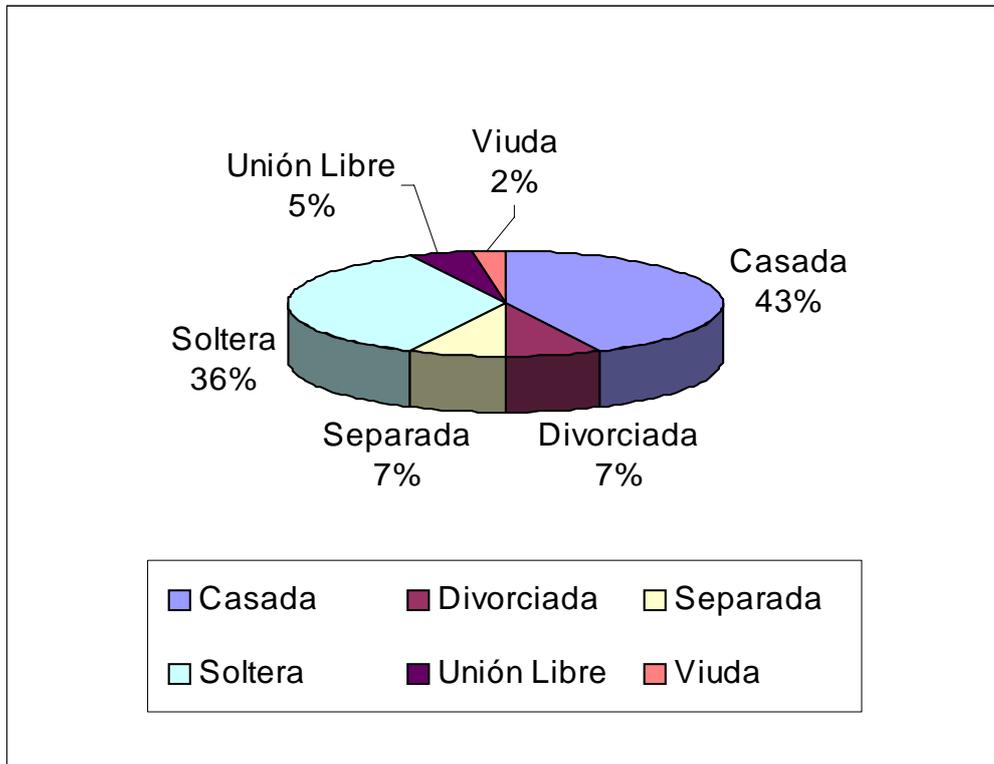


GRAFICA 2.- Esta gráfica muestra la ocupación del grupo de mujeres que viven o vivieron una relación destructiva y muestra un mayor porcentaje entre las mujeres que son empleadas, del 38%; así como las amas de casa ocupan un 36% y por último las profesionistas de un 26% sobre el total de la población.

Ama de Casa	15
Empleada	16
Profesionista	11



## GRÁFICA POR ESTADO CIVIL

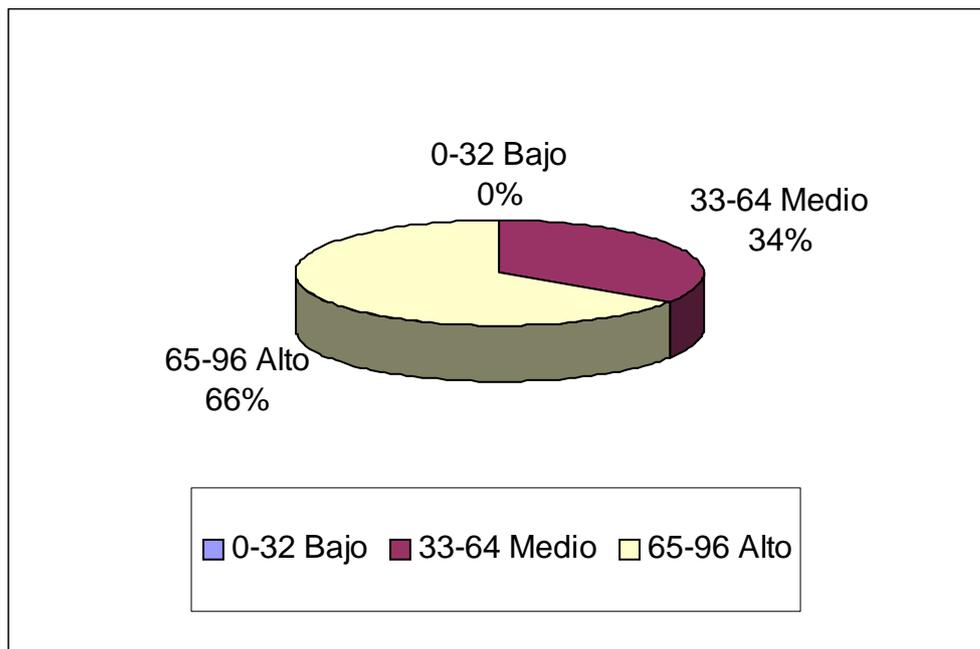


GRAFICA 3.- Esta gráfica muestra el estado civil de la población, y las mujeres casadas tienen el mayor número de 18/42 con el 43%, así como las mujeres solteras con un número de 15/42 con el 36%, las mujeres separadas y divorciadas tienen un porcentaje igual del 7 con un 7/42, continuando con las mujeres que viven en unión libre con un número del 2/42 con un 5% y por último las mujeres viudas con un número del 1/42 con un 2% sobre el total de la población.

Casada	18
Divorciada	3
Separada	3
Soltera	15
Unión Libre	2
Viuda	1



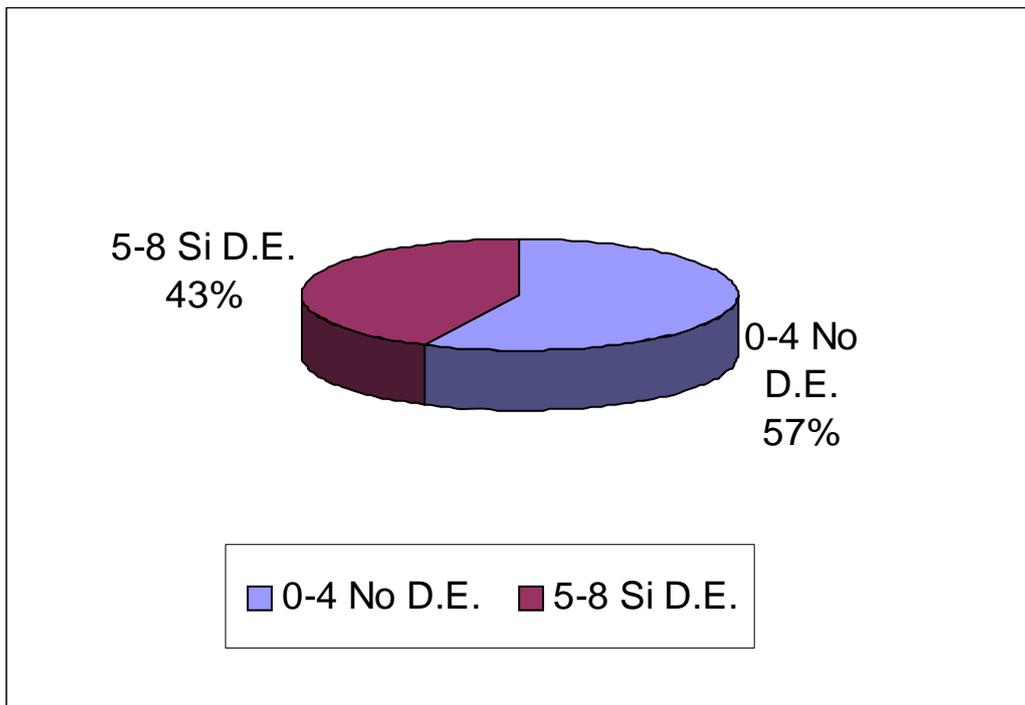
## GRÁFICA DEL INSTRUMENTO SOBRE LA FALTA DE APEGO EN LA INFANCIA ENTRE LA MADRE-HIJO



GRAFICA 4.- Esta gráfica muestra los resultados obtenidos del instrumento que se elaboró para medir si existió una falta de apego con la madre en la infancia y los puntajes que se dieron son los siguientes: del 0 al 32 es Bajo apego con el 0/42 obteniendo el 0% de apego con la madre en la infancia, y del 33 al 64 significa que en algunas veces si existió este apego y en otras ocasiones no con el 15/42 de un 34% y por último la puntuación mas alta es del 65 al 96 con un 29/42 teniendo un 66%, esto significa que siempre hubo un apego con la madre en la infancia.

0-32 Bajo	0
33-64 Medio	15
65-96 Alto	29

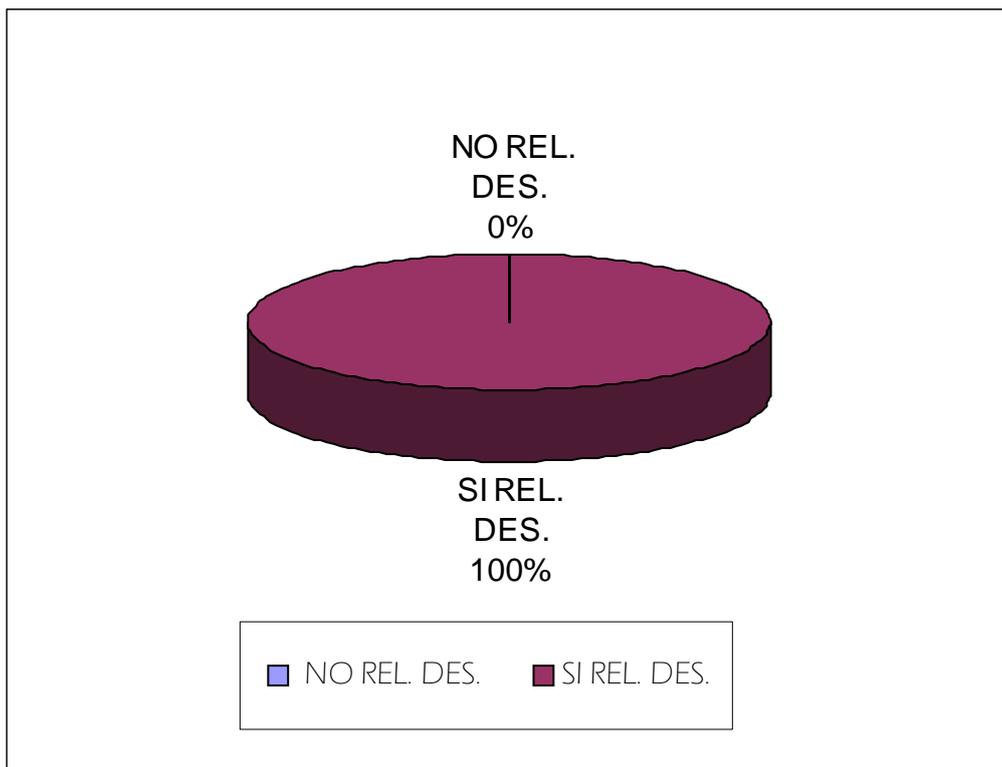
## GRÁFICA DEL INSTRUMENTO SOBRE DEPENDENCIA EMOCIONAL



GRAFICA 5.- Esta gráfica muestra la Dependencia Emocional que tiene el grupo de mujeres al que se les aplicó el ítem tomado del Manual DSM-IV donde la puntuación que el manual da es de 0 a 4 que indica una Dependencia Emocional y los resultados arrojados fueron de un 24/42 con el 57% de la población y del 5 al 8 de aciertos obtenidos donde si hay una Dependencia Emocional de 18/42 mujeres con un 43% de la población.

0-4 No D.E.	24
5-8 Si D.E.	18

## GRÁFICA DEL INSTRUMENTO SOBRE LA RELACIÓN DESTRUCTIVA



GRAFICA 6.- Esta gráfica muestra si la población cumple con una de las variables de esta investigación, si existe una Relación Destructiva o no y la muestra cumple con esta variable ya que era una de las características que deberían de tener para poder realizar la aplicación de los instrumentos, así que el 100% de 42 cumple con una relación destructiva.

NO REL. DES.	0
SI REL. DES.	100

## CORRELACIÓN DE LAS TRES VARIABLES

No. M.	APEGO	DEP. EMO.	REL. DES.
1.-	89	2	SI
2.-	85	1	SI
3.-	59	3	SI
4.-	57	8	SI
5.-	61	5	SI
6.-	60	2	SI
7.-	76	2	SI
8.-	79	2	SI
9.-	70	4	SI
10.-	82	2	SI
11.-	78	3	SI
12.-	60	2	SI
13.-	88	0	SI
14.-	79	0	SI
15.-	87	0	SI
16.-	57	0	SI
17.-	67	4	SI
18.-	51	4	SI
19.-	84	0	SI
20.-	73	1	SI
21.-	48	7	SI
22.-	67	4	SI
23.-	64	6	SI
24.-	48	4	SI
25.-	60	8	SI
26.-	75	4	SI
27.-	74	5	SI
28.-	65	7	SI
29.-	86	4	SI
30.-	55	8	SI
31.-	89	2	SI
32.-	90	7	SI
33.-	76	6	SI
34.-	65	5	SI
35.-	59	8	SI
36.-	73	6	SI
37.-	86	5	SI
38.-	75	5	SI
39.-	75	4	SI
40.-	42	7	SI
41.-	65	5	SI
42.-	53	7	SI

0-32 Bajo  
33-64 Medio  
65-96 Alto

} APEGO

0-4 No  
5-8 Si

} DEPENDENCIA EMOCIONAL

Si  
No

} RELACIÓN DESTRUCTIVA

Cumplen con las 3 Variables  
 Cumplen con 2 Variables  
 Cumplen con 2 Variables

TABLA DE R. PEARSON MANUAL  
RESUL.     -0.496957957

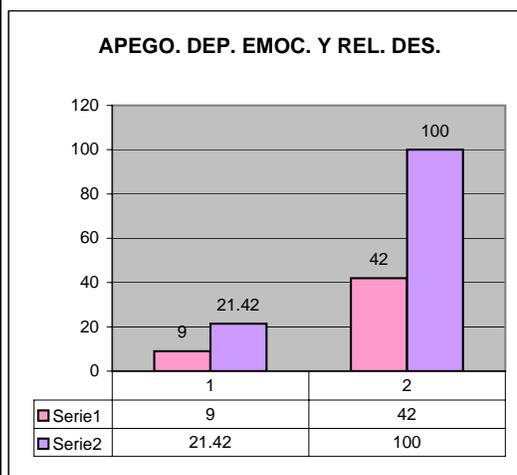
Tabla 1.- En esta tabla se muestran las tres variables y la correlación entre ellas, las cuales se pueden observar cuales coinciden por los colores y basandonos en las puntuaciones bajo, medio y alto, se observan pocas similitudes entre ellas, pero si se ven mas correlación entre dos variables en varias combinaciones, posiblemente pudieron influir ciertos factores para que no se obtuvieran puntuaciones altas y para que la falta de apego en la infancia con la madre no genere una dependencia emocional y esta a su vez una relación destructiva .

## RELACIÓN DE 3 VARIABLES APEGO, DEPENDENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES DESTRUCTIVAS

No. M.	APEGO	DEP. EMO.	REL. DES.
1.-	89	2	SI
2.-	85	1	SI
3.-	59	3	SI
4.-	57	8	SI
5.-	61	5	SI
6.-	60	2	SI
7.-	76	2	SI
8.-	79	2	SI
9.-	70	4	SI
10.-	82	2	SI
11.-	78	3	SI
12.-	60	2	SI
13.-	88	0	SI
14.-	79	0	SI
15.-	87	0	SI
16.-	57	0	SI
17.-	67	4	SI
18.-	51	4	SI
19.-	84	0	SI
20.-	73	1	SI
21.-	48	7	SI
22.-	67	4	SI
23.-	64	6	SI
24.-	48	4	SI
25.-	60	8	SI
26.-	75	4	SI
27.-	74	5	SI
28.-	65	7	SI
29.-	86	4	SI
30.-	55	8	SI
31.-	89	2	SI
32.-	90	7	SI
33.-	76	6	SI
34.-	65	5	SI
35.-	59	8	SI
36.-	73	6	SI
37.-	86	5	SI
38.-	75	5	SI
39.-	75	4	SI
40.-	42	7	SI
41.-	65	5	SI
42.-	53	7	SI

COINCIDENCIA DE 3 VARIABLES

9	42
21.42	100



COINCIDEN 9 DE 42 QUE DA UN PORCENTAJE DE 21.42% DE 100%.

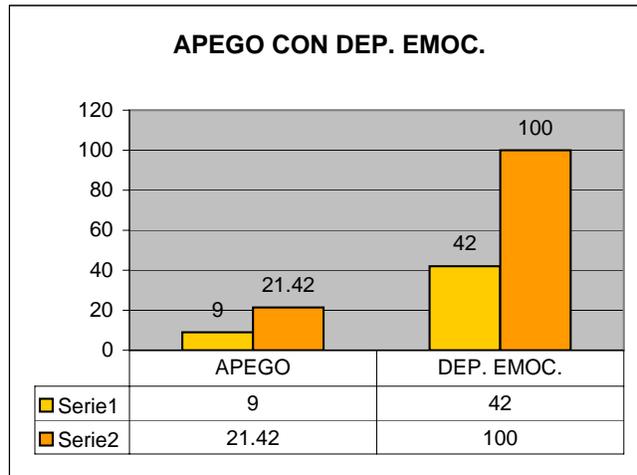
Tabla 2.- En esta tabla se muestra la coincidencia de las 3 variables, Apego, Dependencia Emocional y Relaciones Destructivas, en una cantidad de 9 de 42 mujeres, los cuales nos da un porcentaje del 21.42%, sobre el total de la población, también se puede observar a un costado la gráfica de barras donde muestra los porcentajes obtenidos del total de la población.

## RELACIÓN DE 2 VARIABLES APEGO CON DEPENDENCIA EMOCIONAL

No. M.	APEGO	DEP. EMO.
1.-	89	2
2.-	85	1
3.-	59	3
4.-	57	8
5.-	61	5
6.-	60	2
7.-	76	2
8.-	79	2
9.-	70	4
10.-	82	2
11.-	78	3
12.-	60	2
13.-	88	0
14.-	79	0
15.-	87	0
16.-	57	0
17.-	67	4
18.-	51	4
19.-	84	0
20.-	73	1
21.-	48	7
22.-	67	4
23.-	64	6
24.-	48	4
25.-	60	8
26.-	75	4
27.-	74	5
28.-	65	7
29.-	86	4
30.-	55	8
31.-	89	2
32.-	90	7
33.-	76	6
34.-	65	5
35.-	59	8
36.-	73	6
37.-	86	5
38.-	75	5
39.-	75	4
40.-	42	7
41.-	65	5
42.-	53	7
	9	42
	21.42%	100%

COINCIDENCIA DE 2 VARIABLES

APEGO	DEP. EMOC.
9	42
21.42	100



SUMA TOTAL DE COINCIDENCIA  
DE LAS 3 VARIABLES 57.12%

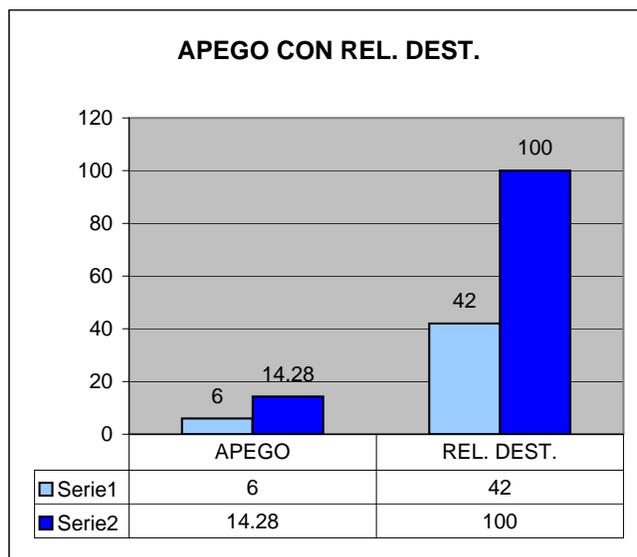
Tabla 3.- La siguiente tabla nos muestra la correlación que se da entre el Apego y la Dependencia Emocional donde obtuvimos un total de 9 mujeres sobre 42, lo cual nos da el 21.42% del total de la población, lo cual se considera un porcentaje bajo considerable entre estas dos variables para que las mujeres tuvieran una falta de apego y generar una Dependencia Emocional sobre sus parejas emocionales; también se puede observar a un costado la gráfica de barras y el porcentaje obtenido.

## RELACIÓN DE 2 VARIABLES APEGO CON RELACIONES DESTRUCTIVAS

No. M.	APEGO	REL. DES.
1.-	89	SI
2.-	85	SI
3.-	59	SI
4.-	57	SI
5.-	61	SI
6.-	60	SI
7.-	76	SI
8.-	79	SI
9.-	70	SI
10.-	82	SI
11.-	78	SI
12.-	60	SI
13.-	88	SI
14.-	79	SI
15.-	87	SI
16.-	57	SI
17.-	67	SI
18.-	51	SI
19.-	84	SI
20.-	73	SI
21.-	48	SI
22.-	67	SI
23.-	64	SI
24.-	48	SI
25.-	60	SI
26.-	75	SI
27.-	74	SI
28.-	65	SI
29.-	86	SI
30.-	55	SI
31.-	89	SI
32.-	90	SI
33.-	76	SI
34.-	65	SI
35.-	59	SI
36.-	73	SI
37.-	86	SI
38.-	75	SI
39.-	75	SI
40.-	42	SI
41.-	65	SI
42.-	53	SI
	6	42
	14.28%	100%

COINCIDENCIA DE 2 VARIABLES

APEGO	REL. DEST.
6	42
14.28	100



SUMA TOTAL DE COINCIDENCIA  
DE LAS 3 VARIABLES 57.12%

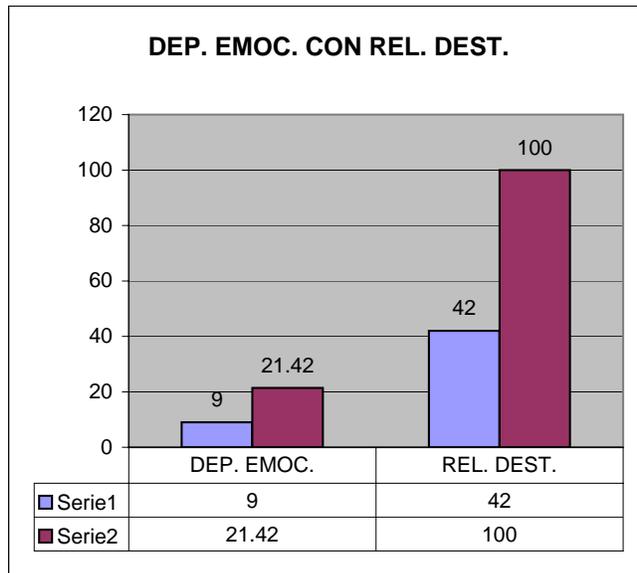
Tabla 4.- En cuanto a esta tabla nos muestra el Apego que se da y la correlación con una Relación Destructiva donde se obtuvo un total de 6 sobre 42 de la población generando un porcentaje de 14.28, concluyendo una cantidad no tan considerable en cuanto al Apego con una Relación Destructiva.

## RELACIÓN DE 2 VARIABLES DEPENDENCIA EMOCIONAL CON RELACIONES DESTRUCTIVAS

No. M.	DEP. EMO.	REL. DES.
1.-	2	SI
2.-	1	SI
3.-	3	SI
4.-	8	SI
5.-	5	SI
6.-	2	SI
7.-	2	SI
8.-	2	SI
9.-	4	SI
10.-	2	SI
11.-	3	SI
12.-	2	SI
13.-	0	SI
14.-	0	SI
15.-	0	SI
16.-	0	SI
17.-	4	SI
18.-	4	SI
19.-	0	SI
20.-	1	SI
21.-	7	SI
22.-	4	SI
23.-	6	SI
24.-	4	SI
25.-	8	SI
26.-	4	SI
27.-	5	SI
28.-	7	SI
29.-	4	SI
30.-	8	SI
31.-	2	SI
32.-	7	SI
33.-	6	SI
34.-	5	SI
35.-	8	SI
36.-	6	SI
37.-	5	SI
38.-	5	SI
39.-	4	SI
40.-	7	SI
41.-	5	SI
42.-	7	SI
	9	42
	21.42%	100%

COINCIDENCIA DE 2 VARIABLES

DEP. EMOC.	REL. DEST.
9	42
21.42	100



SUMA TOTAL DE COINCIDENCIA  
DE LAS 3 VARIABLES 57.12%

Tabla 5.- En cuanto a la siguiente tabla la cantidad que se obtuvo fue de 9 sobre 42 de la población, dando como resultado el 21.42%, considerando que la Dependencia Emocional genera una Relación Destructiva en el individuo como se puede observar en la tabla como en la grafica de barras, y si se realiza una suma total de correlación de las tablas 3, 4 y 5 se da un total de coincidencia del 57.12%.

RELACIÓN DEL TOTAL DE 3 O 2 VARIABLES  
APEGO, DEPENDENCIA EMOCIONAL Y  
RELACIONES DESTRUCTIVAS

No. M.	APEGO	DEP. EMO.	REL. DES.
1.-	89	2	SI
2.-	85	1	SI
3.-	59	3	SI
4.-	57	8	SI
5.-	61	5	SI
6.-	60	2	SI
7.-	76	2	SI
8.-	79	2	SI
9.-	70	4	SI
10.-	82	2	SI
11.-	78	3	SI
12.-	60	2	SI
13.-	88	0	SI
14.-	79	0	SI
15.-	87	0	SI
16.-	57	0	SI
17.-	67	4	SI
18.-	51	4	SI
19.-	84	0	SI
20.-	73	1	SI
21.-	48	7	SI
22.-	67	4	SI
23.-	64	6	SI
24.-	48	4	SI
25.-	60	8	SI
26.-	75	4	SI
27.-	74	5	SI
28.-	65	7	SI
29.-	86	4	SI
30.-	55	8	SI
31.-	89	2	SI
32.-	90	7	SI
33.-	76	6	SI
34.-	65	5	SI
35.-	59	8	SI
36.-	73	6	SI
37.-	86	5	SI
38.-	75	5	SI
39.-	75	4	SI
40.-	42	7	SI
41.-	65	5	SI
42.-	53	7	SI
		24	42
		57.14%	100%

COINCIDENCIA DE 3 O 2 VARIABLES

24	42
57.14	100

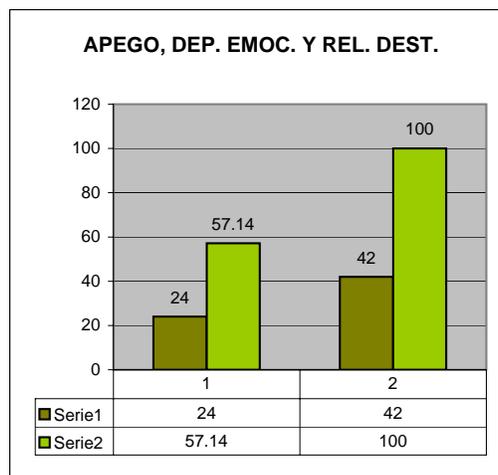


Tabla 6.- La tabla siguiente nos muestra una coincidencia sobre el total de las variables en varias combinaciones en esta se da el Apego, Dependencia Emocional y las Relaciones Destructivas las cuales coinciden el 24 de 42 sobre la población dandonos un 57.14%, muestra considerable del total de la muestra, lo cual indica una correlación entre tres o dos variables.

RELACIÓN DEL TOTAL DE 2 VARIABLES  
DEPENDENCIA EMOCIONAL CON  
RELACIONES DESTRUCTIVAS

No. M.	DEP. EMO.	REL. DES.
1.-	2	SI
2.-	1	SI
3.-	3	SI
4.-	8	SI
5.-	5	SI
6.-	2	SI
7.-	2	SI
8.-	2	SI
9.-	4	SI
10.-	2	SI
11.-	3	SI
12.-	2	SI
13.-	0	SI
14.-	0	SI
15.-	0	SI
16.-	0	SI
17.-	4	SI
18.-	4	SI
19.-	0	SI
20.-	1	SI
21.-	7	SI
22.-	4	SI
23.-	6	SI
24.-	4	SI
25.-	8	SI
26.-	4	SI
27.-	5	SI
28.-	7	SI
29.-	4	SI
30.-	8	SI
31.-	2	SI
32.-	7	SI
33.-	6	SI
34.-	5	SI
35.-	8	SI
36.-	6	SI
37.-	5	SI
38.-	5	SI
39.-	4	SI
40.-	7	SI
41.-	5	SI
42.-	7	SI
	18	42
	42.85%	100%

COINCIDENCIA DE 2 VARIABLES

DEP. EMOC.	REL. DEST.
18	42
42.85	100

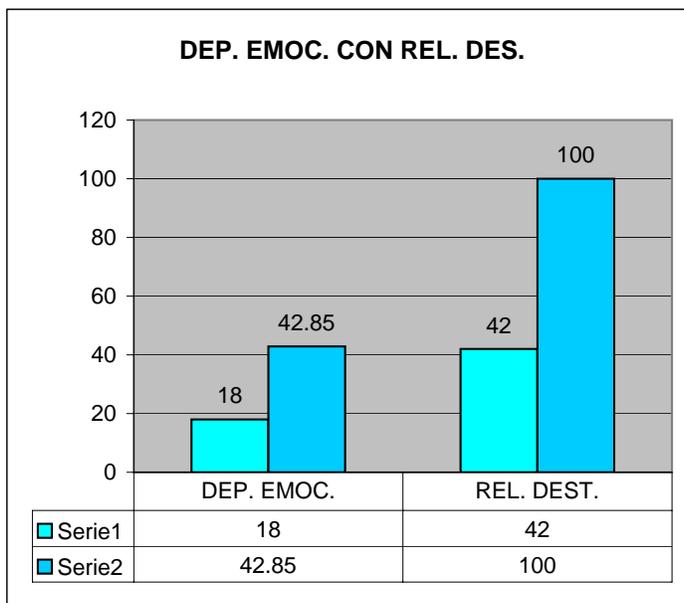


Tabla 7.- En esta tabla se muestra la Dependencia Emocional en correlación con una Relación Destructiva del total de combinaciones, donde el número que se obtuvo fue de 18 sobre 42 de la población dando como resultado el 42.85% del 100% como lo indica en la gráfica de tablas se encuentra ha un costado.

## RELACIÓN DEL TOTAL DE 2 VARIABLES APEGO CON RELACIONES DESTRUCTIVAS

No. M.	APEGO	REL. DES.
1.-	89	SI
2.-	85	SI
3.-	59	SI
4.-	57	SI
5.-	61	SI
6.-	60	SI
7.-	76	SI
8.-	79	SI
9.-	70	SI
10.-	82	SI
11.-	78	SI
12.-	60	SI
13.-	88	SI
14.-	79	SI
15.-	87	SI
16.-	57	SI
17.-	67	SI
18.-	51	SI
19.-	84	SI
20.-	73	SI
21.-	48	SI
22.-	67	SI
23.-	64	SI
24.-	48	SI
25.-	60	SI
26.-	75	SI
27.-	74	SI
28.-	65	SI
29.-	86	SI
30.-	55	SI
31.-	89	SI
32.-	90	SI
33.-	76	SI
34.-	65	SI
35.-	59	SI
36.-	73	SI
37.-	86	SI
38.-	75	SI
39.-	75	SI
40.-	42	SI
41.-	65	SI
42.-	53	SI
	15	42
	37.71%	100%

### COINCIDENCIA DE 2 VARIABLES

APEGO	REL. DEST.
15	42
37.71	100

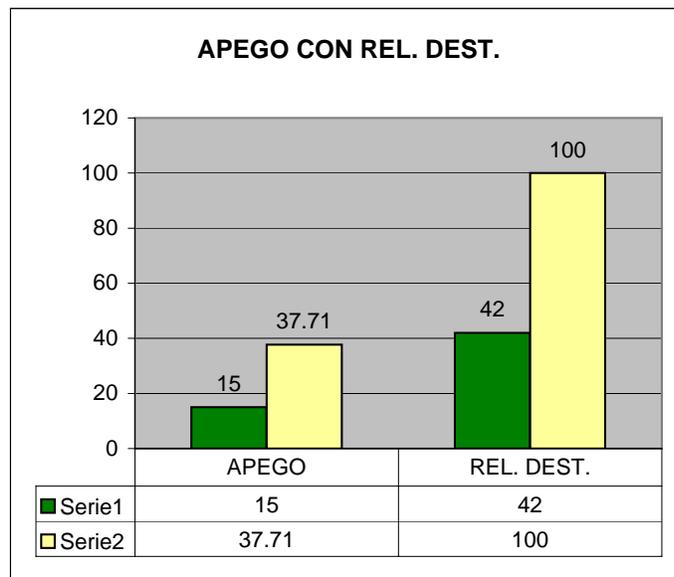


Tabla 8.- Aquí se muestra la correlación del Apego con una Relación Destructiva sobre un total de combinaciones, donde se obtuvo el 15 sobre 42 del total de la muestra, dando como resultado un 37.71%, donde aquí se observa una población considerable para que se pueda pensar en una falta de apego en la infancia con la madre para que genere una relación destructiva, en la vida adulta.

## RELACIÓN DEL TOTAL DE 2 VARIABLES APEGO CON DEPENDENCIA EMOCIONAL

No. M.	APEGO	DEP. EMO.
1.-	89	2
2.-	85	1
3.-	59	3
4.-	57	8
5.-	61	5
6.-	60	2
7.-	76	2
8.-	79	2
9.-	70	4
10.-	82	2
11.-	78	3
12.-	60	2
13.-	88	0
14.-	79	0
15.-	87	0
16.-	57	0
17.-	67	4
18.-	51	4
19.-	84	0
20.-	73	1
21.-	48	7
22.-	67	4
23.-	64	6
24.-	48	4
25.-	60	8
26.-	75	4
27.-	74	5
28.-	65	7
29.-	86	4
30.-	55	8
31.-	89	2
32.-	90	7
33.-	76	6
34.-	65	5
35.-	59	8
36.-	73	6
37.-	86	5
38.-	75	5
39.-	75	4
40.-	42	7
41.-	65	5
42.-	53	7
	15	9
	100%	60%

COINCIDENCIA DEL TOTAL DE 2 VARIABLES

APEGO	DEP. EMO.
9	15
60	100

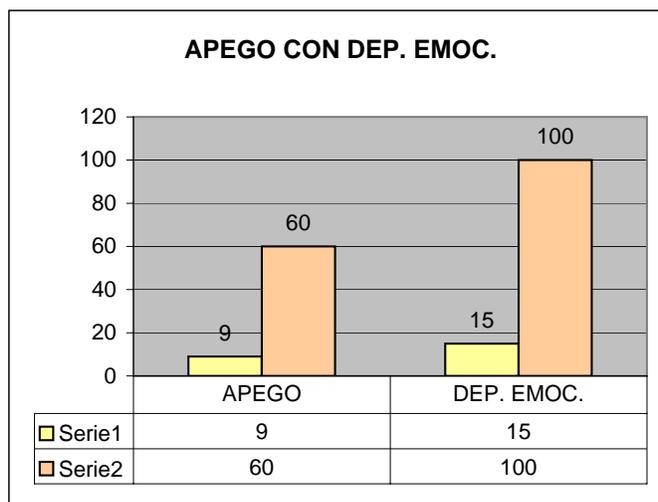


Tabla 9.- En esta tabla se observan 15 mujeres de 42 con una falta de apego en su infancia donde coinciden con 9 personas que tienen una Dependencia Emocional, dando como resultado 15/100% y 9/60%, considerando que el 60% de la población si tuvo una falta de apego, para lo cual en su vida adulta genero una Dependencia Emocional.

## RELACIÓN DEL TOTAL DE 3 VARIABLES APEGO, DEPENDENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES DESTRUCTIVAS

No. M.	APEGO	DEP. EMO.	REL. DES.
1.-	89	2	SI
2.-	85	1	SI
3.-	59	3	SI
4.-	57	8	SI
5.-	61	5	SI
6.-	60	2	SI
7.-	76	2	SI
8.-	79	2	SI
9.-	70	4	SI
10.-	82	2	SI
11.-	78	3	SI
12.-	60	2	SI
13.-	88	0	SI
14.-	79	0	SI
15.-	87	0	SI
16.-	57	0	SI
17.-	67	4	SI
18.-	51	4	SI
19.-	84	0	SI
20.-	73	1	SI
21.-	48	7	SI
22.-	67	4	SI
23.-	64	6	SI
24.-	48	4	SI
25.-	60	8	SI
26.-	75	4	SI
27.-	74	5	SI
28.-	65	7	SI
29.-	86	4	SI
30.-	55	8	SI
31.-	89	2	SI
32.-	90	7	SI
33.-	76	6	SI
34.-	65	5	SI
35.-	59	8	SI
36.-	73	6	SI
37.-	86	5	SI
38.-	75	5	SI
39.-	75	4	SI
40.-	42	7	SI
41.-	65	5	SI
42.-	53	7	SI
	15	18	42
	35.71%	42.85%	100%
	27	24	0
	64.29%	57.15%	0%

COINCIDENCIA DEL TOTAL DE 3 VARIABLES

APEGO	DEP.EMOC.	REL.DES.
15	18	42
35.71	42.85	100

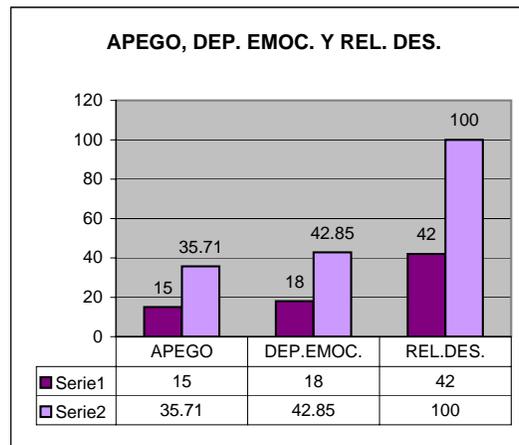


Tabla 10.- En esta última tabla se muestra un total de combinaciones de las variables donde 15 de las mujeres tienen un apego lo cual nos da un 35.71%, y el 18 nos da una Relación Destructiva teniendo el 42.85% y el 42 de la población tiene o tuvo una Relación Destructiva lo cual nos da el 100%, si tomamos en cuenta cada una de las variables el porcentaje que se obtuvo no muestra la confirmación de la hipótesis a comprobar, pero aún así el porcentaje que se obtuvo muestra al final que cierto tipo de mujeres si cumplieron con las 3 variables que se pretendieron comprobar en esta investigación.

NELLY ECHEVERRIA ROBLES MATRIZ 1 RELACIÓN AFECTIVA EN LA INFANCIA MADRE-HIJA

SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	T	
1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	89	
2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	85	
3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	59		
4	2	1	2	1	3	2	1	1	1	3	1	3	3	2	2	2	1	2	3	3	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	57	
5	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	2	1	3	61	
6	3	2	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	3	3	60	
7	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	76	
8	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	79	
9	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	70	
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	82	
11	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	78	
12	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3	60	
13	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	88	
14	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	79		
15	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	87	
16	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	3	1	1	3	57	
17	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	67
18	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	2	1	1	3	2	1	1	51
19	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	84	
20	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	73	
21	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	48	
22	2	2	3	2	3	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	3	2	3	3	67	
23	2	1	1	1	3	1	2	2	1	3	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	64	
24	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	48	
25	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	1	3	3	1	3	1	1	2	2	1	3	2	2	3	60	
26	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	75	
27	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	74	
28	3	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	1	2	1	2	2	3	2	1	1	3	3	2	2	1	3	3	1	2	2	65	
29	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	86	
30	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	1	2	2	3	1	2	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	3	55	
31	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	89	
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	90	
33	2	2	2	1	3	3	2	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	76	
34	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	3	1	1	2	3	1	3	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	65	
35	2	2	2	3	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	1	3	1	2	3	1	1	2	1	3	3	59	
36	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	3	73	
37	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	86	
38	2	1	2	1	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	2	1	3	75	
39	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	1	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	75	
40	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42	
41	3	3	3	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	3	65	
42	3	1	1	1	3	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2	53
TOTAL	103	87	85	87	103	84	82	84	75	90	85	107	109	93	93	94	92	100	89	102	89	67	100	77	98	87	80	81	113	83	98	115	2932	

DEPENDENCIA EMOCIONAL NELLY ECHEVERRIA ROBLES MATRIZ 2

SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	T
1	1	0	0	1	0	0	0	0	2
2	0	0	0	1	0	0	0	0	1
3	0	0	1	1	1	0	0	0	3
4	1	1	1	1	1	1	1	1	8
5	1	1	1	1	0	0	0	1	5
6	0	0	1	0	0	1	0	0	2
7	0	0	1	0	0	0	1	0	2
8	0	0	0	0	0	1	0	1	2
9	1	0	1	1	1	0	0	0	4
10	0	0	1	0	1	0	0	0	2
11	1	1	0	1	0	0	0	0	3
12	1	0	0	0	0	0	1	0	2
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	1	0	1	1	0	0	1	0	4
18	0	0	0	0	1	1	1	1	4
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	0	0	1	0	0	0	0	0	1
21	1	1	1	1	1	0	1	1	7
22	1	1	1	1	0	0	0	0	4
23	1	0	1	1	1	1	0	1	6
24	1	0	1	1	1	0	0	0	4
25	1	1	1	1	1	1	1	1	8
26	1	1	1	0	0	0	0	1	4
27	1	0	1	0	1	1	0	1	5
28	1	1	1	1	1	1	0	1	7
29	1	1	0	1	0	1	0	0	4
30	1	1	1	1	1	1	1	1	8
31	1	0	0	1	0	0	0	0	2
32	1	1	1	0	1	1	1	1	7
33	1	0	1	1	1	1	1	0	6
34	1	1	1	0	0	1	0	1	5
35	1	1	1	1	1	1	1	1	8
36	1	1	1	1	0	1	0	1	6
37	1	1	1	0	0	1	0	1	5
38	1	1	1	0	0	1	0	1	5
39	1	1	1	0	0	1	0	0	4
40	1	1	1	1	1	1	0	1	7
41	0	1	1	0	1	1	0	1	5
42	1	1	1	1	1	1	0	1	7
TOTAL	23	18	26	19	16	17	10	19	169

#### 4. 11 Análisis de Resultados.

En los resultados se muestran los puntajes que obtuvo cada sujeto en cada una de las preguntas que contestaron tanto en el instrumento que se elaboro para conocer si existió una falta de apego en la infancia con la madre y para calificar una posible Dependencia Emocional, tomando los criterios basados en el Manual del DSM-IV, así como del Breviario CIE-10, y también se muestra un comparativo de cada sujeto con las tres o dos variables antes ya mencionadas, si existe una falta de apego en la infancia para que esto desencadene una relación destructiva en un futuro, así como también se saco la Desviación Estándar, la Media, la Mediana y la Moda de cada una de las variables o Matrices.

En los resultados que se obtuvieron de la correlación de las 3 variables se muestran los siguientes puntajes para que se de una falta de apego en la infancia y esto desencadene una Dependencia Emocional y a su vez una Relación Destructiva.

En la falta de apego con la madre en la infancia se obtuvo lo siguiente:  
0-32 Bajo 0%      33-64 Medio 34%      65-96 Alto 66%

15	42
35.71%	100%

Puntuación baja de 0 a 32.

Puntuación Media de 33 a 64.

S/P 3/59, 4/57, 5/61, 6/60, 12/60, 16/57, 18/51, 21/48, 23/64, 24/48, 25/60, 30/55, 35/59, 40/42, 42/53.

Puntuación Alta de 65 a 96.

S/P 1/89, 2/58, 7/76, 8/79, 9/70, 10/82, 11/78, 13/88, 14/79, 15/87, 17/67, 19/84, 20/73, 22/67, 26/75, 27/74, 28/65, 29/86, 31/89, 32/90, 33/76, 34/65, 36/73, 37/86, 38/75, 39/75, 41/65.

En la Dependencia Emocional se obtuvieron los siguientes resultados:  
1 al 4 No hay Dependencia Emocional, 5 al 8 Si hay Dependencia Emocional

18	42
42.85%	100%

Puntuación del 1 al 4 No hay Dependencia Emocional.

S/P 1/2, 2/1, 3/3, 6/2, 7/2, 8/2, 9/4, 10/2, 11/3, 12/2, 13/0, 14/0, 15/0, 16/0, 17/4, 18/4, 19/0, 20/1, 22/4, 24/4, 26/4, 29/4, 31/2, 39/4.

Puntuación del 5 al 8 Si hay Dependencia Emocional.

S/P 4/8, 5/5, 21/7, 23/6, 25/8, 27/5, 28/7, 30/8, 32/7, 33/6, 34/5, 35/8, 36/6, 37/5, 38/5, 40/7, 41/5, 42/7.

Los porcentajes que se obtuvieron en correlación de las tres variables son un 9 sobre 42 de la población teniendo un 21.42% de la muestra en general, donde la cantidad obtenida no es significativa, pero que en cierto momento existe una falta de apego en la infancia con la madre generando una dependencia emocional y esta a su vez sostiene una relación destructiva; y si observamos el apego con una dependencia emocional nos da un total de 9/42 obteniendo un 21.42%, lo cual indica hasta cierto punto una falta de apego y este genera en la vida adulta una dependencia emocional, así como también una falta de apego con una relación destructiva se tuvo un total de 6/42 dando como resultado el 14.28%, y también una dependencia emocional con una relación destructiva se obtuvo un 9/42 dando como resultado el 21.42% teniendo un total de 57.12 si sumamos estos últimos 3 porcentajes.

Ahora si sumamos el total de combinaciones que nos dan las variables obtenemos un total de 24/42 dando como resultado el 57.14% en cuanto al apego, dependencia emocional y relaciones destructivas, pero si vemos relaciones de 2 variables obtenemos los siguientes en cuanto a la Dependencia Emocional y Relaciones Destructivas se obtuvo un 18/42 dando como resultado un 42.85%, un Apego con Relaciones Destructivas un 15/42 obteniendo un 37.71%, y en cuanto a un total de personas con un apego fue de 15/42 donde 9 mujeres coinciden con una dependencia emocional dando un 60% en cuanto a correlación y por último si combinamos las tres variables nos da como resultado en el Apego un 15/42, obteniendo un 35.71%, en una Dependencia Emocional un 18/42 donde se dio un 42.85% y al final una Relación Destructiva de 42/42 dando un porcentaje del 100%.

En la Definición Operacional para la medición de las variables se realizó un test donde se evaluó el apego con la madre en la infancia, y se realizaron 32 preguntas de opción múltiple en donde se afirmó o negó según la respuesta de las integrantes del grupo y 1 pregunta abierta, basándome en los conceptos de (Bowlby, 1989), para evaluar el apego; así como se retomo del DSM-IV los criterios diagnósticos del trastorno de la personalidad por dependencia, para la evaluación sobre Dependencia Emocional donde utilizamos los conceptos de (Castelló 2005), y se afirmó o negó con una serie de ítems, y se tomo un cuestionario que es utilizado en el DIF Alamos para la selección de mujeres que viven o vivieron una Relación Destructiva para evaluar esta variable se tomo del autor (Castelló 2005), el concepto de Relaciones Destructivas.

Después de aplicar el instrumento y obtener los resultados y puntuaciones se llevo a cabo confiabilidad del test para evaluar la falta de apego en la infancia con la madre, el cual se realizó por medio del programa Cronbach's Alpha; el cual se confirmó su confiabilidad de este por lo que se puede confiar en los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento; en el instrumento que se aplico para conocer si existe una dependencia emocional no se tuvo que validar ya que este ya cuenta con ello, por pertenecer al manual DSM-IV y al Breviario CIE-10.

Las hipótesis ha comprobar o a negar son las siguientes:

Hi. La falta de apego con la madre genera una dependencia emocional que sostiene una relación destructiva.

Ho. La falta de apego con la madre no genera una dependencia emocional que sostenga una relación destructiva.

Aunque los resultados obtenidos de la investigación no fueron altos se puede considerar que se debe a ciertos factores que pudieron influir en esta investigación como la población no fue muy numerosa y otra de las cosas que se puede considerar el tipo de cultura que tiene la población mexicana ya que tiene en un alto concepto las cuestiones emocionales en cuanto a la parte materna y este hubiese influido en las respuestas que dio la muestra en el test, o también el tipo de preguntas que se realizaron no tuvieron el impacto suficiente para obtener los resultados que se pretendían.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

Así mismo se realizaron gráficas de pastel correspondientes a la edad, ocupación, estado civil de la muestra así como también gráficas de resultados de la falta de apego con la madre-hijo en la infancia y gráfica de la dependencia emocional y de una relación destructiva que hayan vivido o que viven.

También se realizaron tablas donde se muestra por medio de colores las combinaciones entre tres o dos variables y donde se puede observar los porcentajes que se da en cada variable ya sea en todas juntas o en combinaciones de dos, estas se dieron en sobre la relación de cada variable o sobre un total de las variables.

En cierto momento se encontraron ciertas limitaciones para la aplicación del instrumento, como fue la ausencia en algunas sesiones de la población que ya se tenía programada, aunque después acudieron al grupo para continuar con los ítems, ya que estos no se pudieron aplicar en una sola sesión por no caer en el aburrimiento o tedio de la muestra, también se dio información sobre los conceptos que se están manejando al final de la aplicación de los ítems para que estos no fueran a influir antes en la decisión de sus respuestas.

Hay que tomar en cuenta que la cultura mexicana tiende a poner en un muy alto el amor maternal y este puede ser un factor importante, por lo cual no se obtuvieron puntuaciones elevadas, para considerar la hipótesis válida, aunque se pudiese pensar en un futuro la aplicación del instrumento en una muestra mayor a la que se dio aquí en esta investigación.

La información y prevención son muy importantes para que en un futuro tengan propuestas de un programa de Apoyo Psicológico a mujeres que tienen un trastorno por dependencia emocional la cual las lleva a sostener relaciones destructivas con sus parejas, en la cuales no son felices, sino que tienen una enfermedad que se les dificulta salir por falta de información, prevención y programas de apoyo, así como el conocer el problema de raíz que surge en la infancia y se desencadena en la vida adulta y poder combatir esta enfermedad.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

## CONCLUSIONES



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

Las relaciones amorosas siempre es un tema que por lo regular es muy poco tratado o hablado, pero en la actual sociedad se le esta dando más atención a ello, ya que muchos de los problemas emocionales por los cuales llega una persona a un consultorio psicológico y en la mayoría de ello son mujeres, por tal motivo se intenta conocer las posibles causas de los fracasos emocionales de aquí surgen la inquietud de explorar la infancia del individuo; una niñez frustrada o poco afectiva puede ser la diferencia en una vida futura, ya que las primeras personas que supuestamente tuvieron que dar la seguridad al infante y en la que no se proporciono, se ha encontrado en estos sujetos inseguridad o miedo al abandono lo cual en sus relaciones afectivas se aferran a la persona sin importar si esta sea la adecuada.

Se desconoce mucho sobre lo que es una dependencia emocional y en este proyecto de investigación se dieron a conocer los comportamientos de estos individuos ya que tienen un fundamento psicopatológico, que hasta ahora no ha sido catalogado como un trastorno mental o de la personalidad, por lo que considero importante ya que han sido pocas la investigaciones que se han hecho al respecto, ya que incluso las relaciones destructivas se están dando en la adolescencia.

Una infancia afectiva con las bases sólidas de los padres o personas que estén al cuidado del infante puede marcar esa diferencia y no solamente en una dependencia emocional o en una relación destructiva sino también en muchos trastornos mentales, ya que en la etapa de la infancia se da la estructura para defenderse en un futuro y si esta no ha sido bien llevada, posiblemente en la vida adulta existan carencias o trastornos que se quieran cubrir por medio de personas que se aprovechen de la vulnerabilidad de sus emociones.

Para Bowlby es importante esta primera etapa de la vida ya que en ella existe una necesidad primaria para formar vínculos afectivos estrechos y lazos estables con los cuidadores o personas significativas para los infantes, ya que esto puede ser un factor importante para su desarrollo emocional.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

A partir de sus investigaciones se da cuenta que el comportamiento de apego se da en las crías de todas las especies, y la finalidad es la proximidad con otra persona que consideren que les brinda la protección y seguridad. La salud del individuo se relaciona con la capacidad de reconocer figuras adecuadas para darle una base o apego seguro para incrementar el desarrollo de su confianza interna, de autovalía y de autonomía.

Bowlby consideraba que no solamente el infante necesita de los cuidados básicos como son el alimento, el sueño, necesidades fisiológicas e higiénicas, sino también el aspecto emocional como el acercamiento a la madre, la atención, los besos y abrazos son importantes así como el entorno familiar influye de manera considerable para el Desarrollo Psicológico del niño, ya que si existe un entorno hostil esto puede afectar considerablemente en estado físico, emocional y mental del pequeño.

Para algunos infantes a consecuencia de la falta de apego o lazos afectivos con su madre o la persona que estuvo al cuidado de ellos, generan inseguridad o miedo a la pérdida de las personas significativas con las que se rodean, ya que en su niñez siempre estuvo latente el miedo o abandono de sus progenitores.

Las parejas no tienen porque relacionarse a base de sufrimiento para considerar que si existe el amor, la educación que se brinda en la sociedad mexicana es considerada como "si sufres existe el amor" o "renunciar a tus necesidades por cubrir las de tu pareja" y basándonos en la investigación no hay la necesidad de tener una relación destructiva, para considerar que se ama ha la pareja, lo que se debe de estructurar es la forma de desaprender las conductas que fueron enseñadas en una infancia y aprender nuevas formas de relacionarse con una persona.

Lamentablemente siempre llegara una persona a un consultorio por problemas con su pareja, para lo cual el conocimiento de las posibles causas y características de la dependencia emocional y el tratamiento adecuado, va ha ser de suma importancia para los especialistas de la salud mental, y así mismo tener una prevención con los padres de familia o personas que están al cuidado de los infantes para tratar de evitar este tipo de trastornos emocionales en un futuro.

El ser humano constantemente busca la aproximación y aceptación de los demás ya que durante su infancia no fueron amados, valorados, comprendidos y apreciados por personas significativas para ellos y esto ocasiona inseguridad en ellos mismos, necesidad de afecto, necesidad de pertenecer a un grupo para obtener seguridad y protección dejando a un lado sus propios intereses o necesidades y tomando conductas o actitudes que en muchas ocasiones no les agradan.

Para muchos adolescentes el adquirir o imitar modelos de conducta lo consideran importante o el seguir la forma de un grupo de individuos lo lleva en cierto momento a tener relaciones amorosas no saludables, ya que los patrones de amor o amar en muchas melodías o cintas cinematográficas primeramente esta el sufrimiento y después esta la recompensa y "fueron felices para siempre", estas conductas tienden a imitarlas los adolescentes para alcanzar la felicidad o si en su casa han vivido una relación destructiva sus padres con mayor frecuencia lo llevan a cabo.

Lo que se debe es educar a los padres de familia ha transmitir a sus hijos que el sufrimiento o dolor no esta ligado con el amor, cuando una persona te ama no te lastima y si esta lo hace lo mejor es alejarse para no engancharse de esa persona y poder formar parejas saludables y así mismo sus hijos no seguirán estos patrones de conducta.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

Cuando las personas llegan a terminan una relación destructiva por lo general nunca se dan un tiempo para elaborar un proceso de duelo por la pérdida, sino que ya tienen otra pareja en puerta para no sentir este vacío o dolor con el que ya se han acostumbrado y se vuelve una adicción una relación de pareja para ellas o ellos, por lo que es importante que cada persona se tome un tiempo sola y reconozca que tiene un problema con su forma de relacionarse con los demás.

Muchas personas llegan a reconocer que viven una dependencia emocional hacia sus parejas pero difícilmente quieren trabajarla o modificarlo en un consultorio o fuera de él, por miedo a otra forma de relacionarse o perder lo que consideran más importante que al final de todo nunca han tenido nada, ni el amor, ni la igualdad o respeto de su pareja, y en muchos casos incluyendo a sus hijos.

Es triste y lamentable cuando muchas personas solo acuden a una o dos veces al consultorio, cuando uno habla de modificaciones en su conducta las personas se aterrorizan y optan por no regresar, ya que lo que buscan es que sus parejas cambien su forma de ser hacia con ellas, y no ellas cambiar, por lo cual considero realizar una campaña de información para dar a conocer lo que es una dependencia emocional y cuando se da una relación destructiva bajo que condiciones y cuales son sus características y hacerle saber a la población que esto es una enfermedad y que pueden ser tratadas para mejorar su calidad de vida.

Ya que las personas que tienen una relación destructiva no viven del todo felices porque siempre están en constante temor al abandono o pérdida del poco o nulo afecto y es triste cuando muchas personas vivieron de esta forma y pudieron haber cambiado su forma de amar pero tristemente nunca se dieron cuenta o no tuvieron la información adecuada y saber que pudieron haber sido felices.

Durante mi investigación el trato con personas que vivieron o viven aún una relación destructiva, ha sido muy enriquecedora ya que pude conocer y confirmar muchas de las características que maneja esta investigación y aunque no todas han logrado salir de su dependencia emocional algunas están en esa lucha constante contra ellas mismas por no caer en una relación destructiva.

Aunque la falta de apego en la infancia no fue un factor considerable en la muestra para que se haya generado una dependencia emocional y esta a su vez una relación destructiva, en cierto momento se dio una coincidencia con tres o dos de las variables que se manejaron y estas a su vez se entrelazaron en diferentes formas, también se puede considerar que la población mexicana tiene un fuerte lazo con la figura materna y pudo haber sido un factor importante para que no se diera esta falta de apego en la infancia o lo que considero que aunque no existió mucho el apego pero el hecho de que estuviera físicamente la madre fue suficiente para el infante.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*  
*Nelly Echeverría R.*

## ANEXOS



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*  
*Nelly Echeverría R.*

## ANEXO 1



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

Universidad Insurgentes Plantel Xola  
Licenciatura en Psicología

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_

El presente es un estudio para conocer el grado de vínculo afectivo entre la madre-hijo que se pudo haber dado en la infancia.

A continuación se muestra una serie de preguntas donde tendrá varias opciones en las cuales podrá elegir la que mas se acerque a su respuesta. Los resultados obtenidos serán utilizados con fines educativos. Gracias.

1.- ¿Cuándo yo era pequeña me gustaba estar cerca de mi mamá?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

2.- ¿En mi infancia la relación que tuve con mi mamá fue estrecha?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

3.- ¿En mi infancia cuando yo tenía un problema mi mamá me ayudaba?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

4.- ¿En mi infancia había una relación cariñosa con mi madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

5.- ¿En mi infancia yo fui separada de mi madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

6.- ¿En mi infancia me quedaba al cuidado de mi hermano o de algún conocido?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

7.- ¿Durante mi infancia mi madre me abrazaba?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

8.- ¿En mi infancia mi madre me acariciaba?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

9.- ¿A mi mamá le gustaba besarme?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

10.- ¿Cuándo era niña sentía miedo o angustia por separarme de mi madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

11.- ¿Yo me sentía de pequeña desplazada por otra persona o hermano mayor o menor?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

12.- ¿Cuándo era pequeña no deseaba separarme de mi madre por miedo a ser abandonada por ella?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

13.- ¿Cuándo yo me separaba de mi madre me sentía segura porque sabía que regresaría por mí?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

14.- ¿En mi infancia me sentía sola aún estando con mi madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

15.- ¿Yo estuve al cuidado de mi madre en mi infancia?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

16.- ¿Cuándo era pequeña me sentía segura al cuidado de otra persona que estando con mi madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

17.- ¿Cuándo estaba niña yo le era indiferente a mi madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

18.- ¿A mi mamá no le gustaba que yo me acercara a ella?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

19.- ¿Yo tenía miedo en mi infancia de perder a mi madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

20.- ¿Cuándo yo era pequeña me quería acercar a mi madre pero ella no me lo permitía?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

21.- ¿Mi madre tomaba más en cuenta a mis hermanos que a mí?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

22.- ¿Cuándo yo tenía un problema lo resolvía sola?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

23.- ¿Mamá cuidaba más a mis hermanos que a mí?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

24.- ¿Cuándo yo estaba sola extrañaba mucho a mi mamá?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

25.- ¿Cuándo yo era pequeña no me gustaba estar cerca de mi mamá?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

26.- ¿Yo no era la preferida de mi madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca?

27.- ¿Hubo una relación estrecha con mi madre en mi infancia?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

28.- ¿Recuerdo a mi madre de forma cariñosa y amorosa conmigo?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

29.- ¿Cuándo era niña me gustaba sentir cariño de mi madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

30.- ¿Mi mamá tenía tiempo para mi en mi infancia?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

31.- ¿Cuándo era pequeña mi mamá siempre me hizo sentir tonta?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

32.- ¿Cuándo era niña mi madre me decía que no me quería?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

33.- ¿Cuándo yo era pequeña mi mamá no pudo cuidarme porque?

---

---

---

---

---

---



Hi. La falta de apego con la madre genera una dependencia emocional para sostener una relación destructiva.

Ho. La falta de apego con la madre no genera una dependencia emocional para sostener una relación destructiva.

Apego (+)

No Apego (-)

Apego (-)

No Apego (+)

1.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

6.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

11.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

16.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

21.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

26.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

2.- -

a) = 3

b) = 2

c) = 1

7.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

12.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

17.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

22.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

27.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

3.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

8.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

13.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

18.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

23.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

28.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

4.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

9.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

14.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

19.- +

a) = 1

b) = 2

c) = 3

24.- +

a) = 1

b) = 2

c) = 3

29.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

5.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

10.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

15.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

20.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

25.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

30.- +

a) = 3

b) = 2

c) = 1

31.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

32.- -

a) = 1

b) = 2

c) = 3

Donde 3 indica que existió siempre el apego

Donde 2 indica que a veces existió el apego

Donde 1 indica que nunca existió el apego

## ANEXO 2

Universidad Insurgentes Plantel Xola  
Licenciatura en Psicología

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_

El presente es un estudio para conocer si existe una Dependencia Emocional hacia la pareja, algún miembro de la familia o de su entorno.

Una necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y temores de separación, que empieza al inicio de la edad adulta y se da en varios contextos.

A continuación se muestra una serie de preguntas donde tendrá que afirmar o negar según sea su respuesta. Los resultados obtenidos serán utilizados con fines educativos. Gracias.

(1) Tiene dificultades para tomar las decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de los demás.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

(2) Necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales decisiones de su vida.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

(3) Tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

(4) Tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en sí mismo o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía).

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

(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.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

(6) Se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

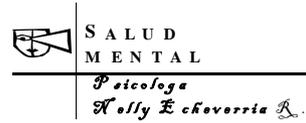
(7) Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

(8) Está preocupado siempre por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

## ANEXOS 3



DIF ALAMOS

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_  
Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_  
Sexo: \_\_\_\_\_  
Ocupación \_\_\_\_\_  
Escolaridad: \_\_\_\_\_  
Edo. Civil: \_\_\_\_\_  
Religión: \_\_\_\_\_  
Domicilio: \_\_\_\_\_  
Municipio: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

MOTIVO DE SOLICITUD:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Las Relaciones Destructivas se refiere a cuando dos personas ya no sostienen una relación saludable y se pueden presentar diferentes situaciones como: la mentira, la infidelidad, el maltrato en sus diferentes facetas, la rutina, el alcoholismo, la prepotencia, la dependencia, relacionarse con una persona que tiene compromiso emocional con otra y el continuar la relación con una persona a la que ya no se ama o cuando nos ha dejado de amar. (Castelló, 2005, p. 17).

Se toma como referencia el motivo de consulta y si el paciente presenta una o varias de las características antes mencionadas es tomada como que presenta una Relación Destructiva .



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*  
*Nelly Echeverría R.*

## ANEXOS 4

Universidad Insurgentes Plantel Xola  
Licenciatura en Psicología  
**ESTUDIO PILOTO**

Nombre\_\_\_\_\_ Edad\_\_\_\_\_ Ocupación\_\_\_\_\_

El presente es un estudio para conocer el grado de vínculo afectivo entre la madre-hijo que se pudo haber dado en la infancia.

A continuación se muestra una serie de preguntas donde tendrá varias opciones en las cuales podrá elegir la que mas se acerque a su respuesta. Los resultados obtenidos serán utilizados con fines educativos. Gracias.

1.- ¿Cuándo usted era pequeña le gustaba estar cerca de su mamá?

- d) Siempre
- e) A veces
- f) Nunca

2.- ¿Cuándo usted era pequeña le gustaba estar lejos de su mamá?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

3.- ¿La relación que tiene con su mamá desde la infancia ha sido estrecha?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

4.- ¿Desde la infancia usted no ha tenido buena relación con su madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca



SALUD  
MENTAL

Psicóloga

Nelly Echeverría R.

5.- ¿Cuándo usted tenía algún problema su mamá la consolaba o ayudaba?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

6.- ¿Los problemas que usted tenía los resolvía sola?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

7.- ¿En alguna ocasión fue separada de su madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

8.- ¿En alguna ocasión se quedó al cuidado de algún hermano o conocido?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

9.- ¿Durante su infancia su madre lo abrazaba?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

10.- ¿Durante su infancia su madre la acariciaba?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

11.- ¿Durante su infancia su madre la besaba?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

12.- ¿En algún momento sintió alguna angustia o miedo por separarse de su madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

13.- ¿En algún momento se sintió desplazada por otra persona o un hermano menor o mayor?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

14.- ¿En algún momento usted no se quería separar de su madre porque pensaba que la abandonaría?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

15.- ¿Usted considera que la relación que tuvo con su madre en la infancia fue buena para su desarrollo emocional?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

16.- ¿Cuándo usted se separaba de su madre se sentía segura porque sabía que su madre regresaría?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

17.- ¿Usted en la actualidad expresa su cariño con los demás por medio de abrazos, caricias y besos?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

18.- ¿Usted en su infancia estuvo solo al cuidado de su madre?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

19.- ¿Cuándo usted estaba lejos de su mamá no le causaba miedo o angustia?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

20.- ¿cuándo usted estaba chica se sentía segura del cariño de su madre, aún cuando había un hermano mayor o menor?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

21.- ¿La relación que tuvo con su madre en la infancia considera que le afecto para su desarrollo emocional?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

22.- ¿A usted le gusta mantener una cercanía con la gente que la rodea?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

23.- ¿A usted le gusta que la gente exprese su cariño con usted?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

24.- ¿En la actualidad le desagradan los abrazos, besos y caricias?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

## GLOSARIO

**Antisocial.**- Enemigo de la vida social, de la vida en grupos organizados. Muchos trastornos del comportamiento se presentan como reacciones antisociales y provocan múltiples problemas escolares.

**Asertividad.**- Desde el punto de vista de la Psicología, es el modo de la relación interpersonal que implica la expresión relativamente directa de sentimientos de una manera aceptable socialmente.

**Axiomática.**- Estudia los axiomas en los procesos deductivos de los diversos sistemas (lógicos, matemáticos) y su uso en las correspondientes creencias.

**Catexis.**- Es la aplicación de la energía de la libido sobre una persona u objeto parte de la energía psíquica del individuo que queda así asociada a la representación de esa persona u objeto. Entonces la persona u objeto ha sido investida por el sujeto que tiene una carga libidinosa que los convierte afectivamente valioso para el sujeto.

**Cognición.**- Proceso mediante el cual adquirimos y empleamos el conocimiento.

**Contemporáneos.**- Del mismo tiempo que otra persona. Propio de la época actual.

**Diacríticas.**- Signo ortográfico que da valor especial a la letra sobre la que se coloca.

**Disforico.**- Estado de ánimo desagradable, tal como tristeza, ansiedad e irritabilidad.

**Ecléctico.**- Enfoque psicoterapéutico que reconoce el valor que tiene un amplio paquete de tratamiento sobre un apego rígido a una forma particular de terapia.

**Egocentrismo.**- Suposición de que todos los demás comparten los pensamientos, sentimientos e intereses de uno.

**Ególata.**- Que se ama demasiado.

**Estoicismo.** - Firmeza ante la desgracia o el dolor.

**Extrapolado.** - Obtener o extraer conclusiones a partir de datos parciales, reducidos o pertenecientes a un ámbito diferente de aquel al que se aplican. En matemáticas Buscar el valor de una variable en un punto, en función de otros valores de la misma.

**Filogenia.** - Estudio de la evolución y ascendencia de los organismos, o sea, del desarrollo de cada línea evolutiva y la aparición de unas especies a partir de otras.

**Homeostasis.** - Equilibrio dinámico o capacidad que tienen los organismos vivos de mantener la constancia de su medio interno, a pesar de las variaciones que presente el medio externo. Estado de equilibrio y estabilidad en el que el organismo funciona de manera eficiente.

**Homogéneo.** - De igual género, con iguales carácter.

**Infravalorarse.** - tr. Atribuir a alguien o a algo un valor inferior al que tiene: [está convencido de que sus hermanos lo infravaloran, se sabe capaz de más.](#)

**Libidinosa.** - Lujurioso, laseivo.

**Lúdica.** - Conducta de juego, activada permanentemente, que adquiere la forma de una oposición, y el valor de un rechazo. Es normal y más usual en el niño, aunque tiende a limitarse y a manifestarse únicamente en circunstancias de tiempo y de lugar socialmente admitidas.

**Narcisismo.** - Término Psicoanalítico que procede del mito griego de Narciso. También se define como la orientación de la sexualidad en la que el sujeto se ama así mismo o a sus propias imágenes. La teoría psicoanalítica adoptó el término para designar al proceso de aplicación de la libido al propio yo convertido en objeto sexual.

**Pleitesía.** - Sumisión, veneración.

**Prerrogativa.** - Privilegio anexo a un cargo.

**Psicosomático.** - Padecimientos con manifestaciones fisiológicas causadas por trastornos mentales.

**Psique.** - Es un vocablo griego que hace referencia al alma, está en oposición al cuerpo material. La psicología lo aplica al conjunto de funciones y actos mentales, tanto de tipo conativo o motivacional como cognitivo, además incluye aspectos inconscientes y conscientes que se oponen a los aspectos orgánicos.

**Psíquico.** - Es el conjunto de procesos y funciones psicológicos que constituyen la actividad mental de una persona. Es un término utilizado como sinónimo de mente.

**Pulsión.** - Según el Psicoanálisis, es la fuerza que procede del ello y empuja al organismo a satisfacer sus necesidades primarias de autoconservación y sexuales.

**Rudimentos.** - Embrión. Principios elementales de una ciencia o arte.

**Simbiosis.** - Asociación del mutuo beneficio entre individuos de diferentes especies.

**Simétrica.** - Porción equilibrada de las partes de un todo.

**Sistemática.** - Enseñanza. Enseña organizada según un programa racional, que parte de conceptos elementales. Se aplica regularmente en los últimos años de la enseñanza secundaria y a nivel superior. Que se ajusta a un sistema.

**Socavar.** - Excavar por debajo, minar.

**Temática.** - Conjunto de temas de un asunto general.

**Toxicómano.** - Término que hace referencia al uso habitual y excesivo de sustancias o medicamentos tóxicos. Los integrantes de la OMS dicen que los términos de toxicomania o adicción deben ser remplazados por el de farmacodependencia, pues este término significa una formación de la dependencia física y psíquica hacia la droga, provocando efectos nocivos en la colectividad y en el individuo.

**Usufructo.** - Derecho a usar algo ajeno a condición de no dañarlo.



SALUD  
MENTAL

*Psicóloga*

*Nelly Echeverría R.*

## BIBLIOGRAFÍA

Aguilar Kubli Eduardo, Como elegir bien a tu pareja, Editorial Pax México, México, D. F. 1987.

American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 4ª. Edición (DSM-IV). Barcelona: Masson; 1995.

Beattie, Melody, Más allá de la Codependencia. Editorial Promersa, México 1198.

Bowlby J. El vínculo que une al niño con su madre, Barcelona: Paidós; 1989.

Castañeda Jiménez Juan, Métodos de Investigación I, McGraw-hill, 1995.

Castelló Blasco Jorge, Dependencia Emocional, Características y Tratamiento, Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2005.

Costa Miguel, Serrat Valera Carmen, Terapia de Parejas, Alianza Editorial, S. A., Madrid, 1982.

Delval Juan, El desarrollo Humano, Siglo Veintiuno Editores, 1ª. 1994.

DSM-IV-TR, Brev., Criterios diagnósticos, Masson, Barcelona España, 2003..

Forward Susan, Cuando el amor es odio, Grupo Editorial Random House Mondadori, S.L., Barcelona España, 2005.

James Borys Henry, El camino del Matrimonio, Editorial Gedisa, Barcelona España, 1991.

Kernberg, Otto, Relaciones Amorosas "Normalidad y Patología" Ediciones Paidós, 2003, 3ª. Reimpresión México, D. F., 2003.

Lemaire, Jean G., La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura, Fondo de cultura económica. México, 1992.

L. Hm, R., Rallo, S.A, Román, R. 1969 pp. 969-1025. Relaciones Objetales, Dependencia y Apego: Una revisión Teórica de la Relación Madre-Hijo.

Meleri Irene, Violencia entre los géneros. Cuestiones no pensadas o impensables, Psicoanálisis estudios feministas y género. Foros temáticos/Genero, estudios feministas y Psicoanálisis.

Méndez Hinojosa Luz Marina, Peña Moreno José Armando, Manual Práctico para el Diseño de la Escala Likert, Editorial Trillas, México, D. F. 2006.

Norwood, Robin, Mujeres que aman demasiado, Ediciones Byblos, S.A. 2004, Barcelona España.

Powel, Barbara, las Relaciones Personales, Ediciones Urano, S. A., Barcelona. 1987.

Rutter, Michael, Maternal Deprivation Reassessed, Penguin Books, 1972, Great, B. Traducing: Psic. Ma. Elena Ortíz. Características necesarias del cuidado materno para el desarrollo normal.

Satir Virginia, Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar, Editorial Pax México, 1991, Octava impresión.

Shaeffer, B. ¿Es amor o es adicción? Apostrofe, 1998, Barcelona España.

Vázquez Mota Josefina, Dios mío hazme viuda por favor, Editorial Panorama 2001, México, D.F.

W. Ronald, D. Firbairn, Estudio Psicoanalítico de la Personalidad.

Walter Riso, ¿Amar o Depender? Como superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable, Bogota, Editorial Norma, S.A., 1999.

Winnicott, DW, Los procesos de maduración y el ambiente facilitador, Editorial Paidos 1993, Buenos Aires.



SALUD  
MENTAL

Psicóloga

Nelly Echeverría R.

## **INSTANTES**

*Si pudiera vivir nuevamente mi vida.  
En la próxima, trataría de cometer más errores.  
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.  
Sería más tonto de lo que he sido, de hecho,  
tomaría muy pocas cosas con seriedad.*

*Sería menos higiénico.  
Correría más riesgos, haría más viajes,  
contemplaría más atardeceres,  
Subiría más montañas y nadaría más ríos.  
Iría a más lugares adonde nunca he ido.*

*Comería más helados y menos habas.  
Tendría más problemas reales y menos imaginarios.  
Yo era una de las personas más sensatas y  
Prolijas cada minuto de su vida.  
Claro que tuve momentos de alegría.*

*Pero si pudiera volver atrás,  
trataría de tener solamente buenos momentos.  
Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,  
sólo de momentos; no te pierdas el ahora.*

*Yo era uno de esos que nunca iba a  
ninguna parte sin un termómetro, una bolsa  
de agua caliente, y un paraguas y un paracaídas.  
Si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.*

*Si pudiera volver a vivir,  
comenzaría a andar descalzo a principios  
de la primavera y seguiría así  
hasta concluir el otoño.*

*Daría más vueltas en calesita,  
contemplaría más amaneceres  
y jugaría más con los niños  
si tuviera otra vez la vida por delante.*

*Pero ya ven, tengo 85 años y  
sé que me estoy muriendo.*