



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**¿SE PUEDE REDUCIR LA DEPENDENCIA
EMOCIONAL EN UNA PAREJA, MEDIANTE
UNA TÉCNICA DE PNL EN UNA SOLA SESIÓN**

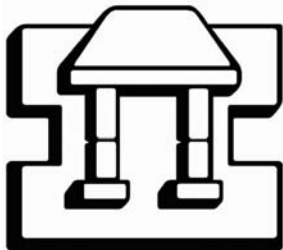
TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTAN:

**MIRNA ELENA ESCÁRCEGA HERNÁNDEZ
CLAUDIA PATRICIA TORRES ESTRADA**

**ASESOR: DR. JAIME MONTALVO REYNA
DICTAMINADOR: MTRO. ERNESTO ARENAS GOVEA
DICTAMINADORA: MTRA. CARMEN SUSANA
GONZÁLEZ MONTOYA**



TLALNEPANTA, EDO. DE MÉXICO, 2008

AGRADECIMIENTOS



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

*Simplemente hoy agradezco a mis padres que son el motivo de mi vida, por
la paciencia, la confianza, el apoyo y por todo lo que soy ahora.*

*También les agradezco por todo su amor y comprensión y por lo afortunada
que soy al tenerlos.*

Los amo profundamente.

MIL GRACIAS.

Y a ti Claudia te agradezco porque no te rajaste y llegamos hasta el final.

GRACIAS por todo.

AJTE MIRNA ESCÁRCEGA

AGRADECIMIENTOS

Le doy gracias a Dios por haberme permitido concluir una de las etapas más importantes de mi vida profesional y personal

A mis padres Amparo y Francisco gracias por todo su amor, cariño, esfuerzo y comprensión que me demostraron al haberme apoyado incondicionalmente y alentado a seguir uno de mis sueños y metas que hoy se ven culminados con la terminación de esta tesis.

A mis hermanos Gabriel, Arturo y Francisco gracias por todo su amor y cariño, que me demostraron al haberme apoyado de una y mil maneras para poder llevar a cabo esta tesis.

A mi cuñada Beatriz, a mis sobrinos Naomi y Tonatiuh gracias por todo su amor y cariño que me demostraron y que fue de gran apoyo en el transcurso de esta tesis.

Al profesor Montalvo gracias por haberme guiado y apoyado en el camino de la elaboración y realización de esta tesis.

A mi compañera de tesis Mirna gracias por haberme apoyado y acompañado en los tiempos difíciles que pase para poder terminar esta tesis.

Así como a cada una de las personas que me ayudaron y apoyaron incondicionalmente en el transcurso de la realización de esta tesis, ya que sin ellos no hubiera sido posible lograrlo.

¡Gracias a todos ustedes termine esta tesis, la cual les dedico con todo mi amor y cariño!

ATTE. CLAUDIA TORRES

INDICE

	Pág.
RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. “FAMILIA Y ETAPAS DEL CICLO VITAL”	7
1.1 La pareja	10
1.1.1 ¿Qué es una relación de pareja?	10
1.1.2 Etapas en la elección de pareja	11
1.2 Factores que intervienen en la elección de pareja	13
1.2.1 Factores sociales	13
1.2.2 Factores psicológicos	13
CAPÍTULO 2. “TERAPIA DE PAREJA”	17
2.1 Tratamiento Sistémico	19
CAPÍTULO 3. “PROGRAMACION NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)”	22
3.1 ¿Qué es la PNL?	23
3.2 Historia y fundamentos de la PNL	26
3.3 Características de la PNL	33
3.4 Técnicas utilizadas dentro de la PNL	36
CAPÍTULO 4. “DEPENDENCIA-INDEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA”	39
4.1 DEPENDENCIA EMOCIONAL	39
4.1.1 Características de la persona dependiente	42
4.2 INDEPENDENCIA EMOCIONAL	53
4.2.1 Características de una persona independiente	54
4.2.2 Descripción de la técnica de PNL que trata de generar Independencia Emocional en las relaciones de pareja	56

MÉTODO	59
RESULTADOS	62
DISCUSIÓN	87
CONCLUSIONES	93
BIBLIOGRAFIA	101
ANEXOS	

RESUMEN

En el presente trabajo se utilizó una técnica de Programación Neurolingüística para reducir el nivel de dependencia emocional hacia la pareja, con base en una investigación anterior donde se probó la eficacia de la misma técnica para independizarse emocionalmente, en la cual Nápoles (2006) llevó a cabo un diseño pre-test post-test y donde el objetivo de su trabajo fue cumplido satisfactoriamente.

Por ello esta investigación se planteó el objetivo de reducir la Dependencia Emocional en una pareja, mediante una técnica de PNL en una sola sesión, con la participación de 24 personas que aceptaran sentir dependencia hacia la pareja actual o ex pareja (tomando en cuenta que solo nos limitamos al trabajo inicial dentro de una Terapia Sistémica de Pareja donde sabemos que incluye una serie de sesiones hasta concluir el trabajo terapéutico y lograr una estabilidad en la dependencia emocional o en el mejor de los casos mantener una independencia emocional).

Para lograr cumplir con el objetivo planteado se llevó a cabo una investigación cuasiexperimental A-B-A. Durante la Fase A se aplicó un patrón de línea base (4 evaluaciones); la Fase B fue la intervención (aplicación de la técnica de PNL); y la Fase A fue la evaluación inmediatamente después de aplicar la técnica; así mismo también se incluyó una evaluación de seguimiento aproximadamente 3 meses después.

A grandes rasgos la Técnica aplicada de la PNL busca que la propia persona reflexione e interiorice las actitudes y los sentimientos de dependencia la llevan solo a sentir miedo, inseguridad, baja autoestima, etc., contrario a la sensación de ser independiente emocionalmente y sentirse segura, capaz, con una elevada autoestima, valorada y amada que es lo que buscamos generalmente en la otra persona sin darnos cuenta que todo eso está dentro de nosotros mismos.

Dentro de los resultados obtenidos pudimos observar que en cada una de las categorías evaluadas de la Dependencia Emocional (seguridad, confianza, amor, afecto, felicidad, satisfacción sexual, protección, ánimo, orgullo de sí mismo y sentirse valioso) hubo una disminución, contrario al Bienestar Individual y de Pareja donde se presentó un incremento al sentirse mejor consigo mismo y dentro de la relación de pareja.

Por tal motivo podemos concluir que la técnica utilizada de PNL ayudó a todos los participantes a disminuir la dependencia emocional que cada uno presentó al inicio de la investigación.

INTRODUCCIÓN

En el presente reporte de investigación se comenzará por definir que es una relación de pareja, cómo se conforma ésta y cuáles son los factores sociales y psicológicos que intervienen en las personas para poder formar una relación de pareja.

Así mismo se explicará el tratamiento sistémico, a través del cual se abordan ciertas problemáticas dentro de una relación como lo es la dependencia emocional, es decir se habla de la terapia de pareja, tomando en cuenta lo necesario que es mantener relaciones sanas y funcionales de cualquier tipo, sin embargo en este caso solo ampliaremos en el tema de la pareja.

De acuerdo con el objetivo del presente proyecto: “¿Se puede reducir la Dependencia Emocional en una pareja, mediante una técnica de PNL en una sola sesión?”; también es importante explicar qué es la PNL, abordando tanto su historia, como los fundamentos, así como las características y las técnicas más utilizadas dentro de ésta.

Posteriormente se definen y mencionan los conceptos de dependencia emocional, así como las características que tienen las personas dependientes, las causas de ésta y las consecuencias. De igual manera se definen y mencionan los conceptos de independencia emocional, las características de las personas independientes y los beneficios.

Particularmente también se describe la técnica de PNL por medio de la cual se logró reducir la dependencia emocional en las relaciones de pareja de los participantes en la presente investigación.

Por último se detalla y describe por completo el método utilizado, los participantes, el escenario donde se llevo a cabo dicha investigación, así como el diseño utilizado en el procedimiento y las variables de éste, de igual manera también se describen los resultados obtenidos de la investigación realizada.

CAPÍTULO 1.

“FAMILIA Y ETAPAS DEL CICLO VITAL”

Frankl (1987, citado en Rage; 1997) señala que la persona abarca tres dimensiones: la somática básicamente se refiere a los valores infrahumanos que compartimos con los animales como el principio del placer o el deseo de la vida; la psicosocial que tiene que ver con la parte propia del ser humano pero que también se comparte con los demás, específicamente se refiere a los sentimientos, la comunicación y la capacidad intelectual que en cierto sentido convergen en los valores humanos; y la tercera dimensión es la existencial-espiritual particular del ser humano que incluye los valores morales o religiosos que tienen que ver con la responsabilidad, la libertad y el compromiso directamente con la pareja y la familia.

Por tal motivo se puede decir que el Ciclo Vital de la Pareja y la Familia, primordialmente busca promover el crecimiento y desarrollo del ser humano favoreciendo el progreso y desenvolvimiento de sus potencialidades hacia la plena humanidad. De tal manera cada etapa tiene un objetivo y una problemática distinta que en cierta medida podría ayudar o en el peor de los casos entorpecer el desarrollo de la persona, de la pareja o de la familia. Cabe remarcar que la vida se transforma en una escuela de continuo aprendizaje y crecimiento, empezando el proceso desde que nacemos hasta que morimos (Rage; 1997).

Antes de iniciar con las etapas del ciclo vital de la pareja y la familia es importante advertir sobre el “autoconcepto” o con la idea que una persona tiene de sí misma la cual influye en el desarrollo del individuo y el mantenimiento de un sistema para poder sobrevivir; con respecto a lo anterior Virginia Satir (1991, citado en Rage; 1997) demuestra que el valor que las personas se asignan a sí mismas depende en gran parte del valor que le han otorgado los miembros más cercanos de la familia, y por consecuencia el nivel de autoestima también se encuentra regulado por mecanismos de calificación o descalificación.

Desde los primeros años de vida el individuo pasa por un sin número de situaciones que marcarán definitivamente su desarrollo, en los recién nacidos se comienza por una total

dependencia de los padres y particularmente la madre quien en la mayoría de los casos es quien se hace cargo; y es ahí donde, en el encuentro de la madre con el hijo embargados de confianza y reconocimiento de ambos surge el sentido de identidad, así mismo una actitud de aceptación de la madre dirigida al menor promueve y favorece un óptimo desarrollo.

De los 2 a los 6 años el niño comienza a descubrir una conducta de autonomía, la cual aún se mantiene en duda porque todavía no se visualiza del todo como una unidad independiente, sin embargo dentro de su autoconcepto el niño si podrá incluir un sentido de iniciativa “cuando su medio escolar y familiar lo incita a desarrollar una actividad y a alcanzar una finalidad (el dominio de tareas específicas) y cuando se le pide que asuma la responsabilidad de sí mismo y de lo que está englobando en su mundo (su propio cuerpo, sus sentimientos, sus juguetes). Entonces comprenderá que se le toma en cuenta como persona y que la vida tiene una finalidad para él.” (Maier; 1979, citado en Rage; 1997, p. 50).

En la etapa de los 7 a los 12 años, el niño ha alcanzado un lugar en la familia que lo hace ser un individuo diferenciado de sus padres, entrando por completo al campo de la socialización a través de las actividades escolares y con otros grupos como amigos o vecinos, lo cual beneficiará el desarrollo de la identidad, las actitudes y los valores.

De los 13 a los 20 años el adolescente continúa en la búsqueda de su identidad y de sus propios valores descubriendo aquello de lo que es capaz; en esta etapa se establecen relaciones un tanto estrechas con individuos de su misma edad y de ambos sexos. Es así que al sentirse aceptados, amados y respetados continúan con el principio de su madurez para convertirse en adultos con mayores responsabilidades, derechos y obligaciones.

Para proseguir con las etapas del ciclo vital nos detendremos para analizar la situación actual del mundo y las relaciones humanas, Rage (1997) llama a esta situación como un momento de crisis donde el elemento del amor en la pareja, en la familia, en las relaciones laborales y de amistad, se pone en duda. Esto lo podemos ver más claramente en las guerras entre los países, la cantidad de divorcios que se presentan, la falta de compromiso que tienen los jóvenes, los problemas en la familia y entre familias, y

demás situaciones similares. Es por ello que el significado del respeto, del amor y comprensión entre las personas se cuestiona profundamente.

Sin embargo no podemos negar o desentendernos del todo de esas situaciones que nos atañen a todos y que son parte de la vida humana ya que es inevitable que la interacción interpersonal genere algún tipo de problemática. Además tengamos en cuenta que el ser humano es capaz de cambiar y modificar su conducta y dirigirse hacia un mejor crecimiento que tiene lugar, como lo dice Rage (1997), cuando nos arriesgamos y nos atrevemos a experimentar con la propia vida eso significa que tenemos confianza en nosotros mismos.

Por ello también es importante aprender a amar sanamente, abiertamente y plenamente para iniciar este proceso (la relación de pareja), donde es necesario llevar a cabo otro, el de la amistad que ocurre cuando existe una auténtica comunicación de valores, y consiste en crear vínculos sólidos dentro de una relación recíproca. La amistad es una especie de “camaradería” que puede proporcionar a las relaciones humanas, (en palabras de Rage; 1997) duración, profundidad, comprensión, estabilidad, consistencia, compromiso, responsabilidad, duración, aceptación, creatividad y más, ya que de ese tipo de lazos surgen las uniones conyugales, filiales, fraternas, relaciones laborales, religiosas, etc.

Es así que en el presente trabajo se pretende retomar dentro de las etapas de desarrollo de la familia, a la pareja que a su vez será el origen de todo el sistema familiar.

Es así que en el presente trabajo se pretende retomar dentro de las etapas de desarrollo de la familia, a la pareja que a su vez será el origen de todo el sistema familiar. A continuación se abordarán distintas definiciones sobre la pareja y posteriormente se describirán las etapas en la elección de pareja, además de los factores que invariablemente intervienen en la elección de la misma.

1.1 LA PAREJA

1.1.1 ¿Qué es una relación de pareja?

La formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y difíciles del ciclo de vida familiar por la enorme trascendencia que tiene esta decisión. En la mayoría de los casos las personas no parecen estar preparadas para tomar esta decisión. Esta situación es vista como la transición al gozo y al placer, pero sin tomar en cuenta ninguna de sus dificultades, ni la calidad del compromiso que se echan a cuestras, ni todas las demás responsabilidades que implica dicha unión. Otras personas la consideran como una meta más que un proceso, y una meta a través de la cual supuestamente se llega a la felicidad eterna: “y serán felices para siempre”.

La sociedad es consciente que un joven debe prepararse adecuadamente para su aventura profesional y económica. Sin embargo, para la otra aventura: la elección de pareja y la formación de su propia familia, toma sus decisiones casi sin pensarlo y sin meditar las consecuencias de dicha decisión.

El ser humano, especialmente en esta época de grandes tecnologías, se prepara para casi todas las cosas que va a emprender, pero desafortunadamente, descuida la aventura más importante de su vida: el elegir una pareja y formar con ella una familia.

Respecto de la pareja, se puede decir que pocas experiencias en la vida del hombre inspiran sentimientos tan ambivalentes como las que acompañan al crecimiento y desarrollo de la intimidad. Se habla de angustia y alegría, de éxtasis y temor, regocijo y lágrimas. Generalmente se está de acuerdo en la importancia de tener relaciones interpersonales sanas, pero el problema surge al momento de comprenderlas, ya que cada persona las enfoca desde su propio yo, de acuerdo con sus propias percepciones, metas, sentimientos y suposiciones sobre sí mismo y su mundo. La interacción con otro yo, suele hacer muy compleja la relación ya que no hay dos personas iguales. Las relaciones pueden ser satisfactorias, generadoras de desarrollo y plenas, o al contrario pueden ser frustrantes, decepcionantes e inmensamente destructivas.

La mayoría de los individuos comparten una imagen de una pareja ideal. Tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como las categorías de personas que son “elegibles” o “no elegibles”.

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

Cerón (2001, citado en Nápoles; 2006) se ha referido al término de “pareja” como la relación entre 2 personas que pueden o no estar unidas legalmente y/o religiosamente, pero que establecen un compromiso para apoyarse, desarrollarse y superarse en las actividades que realizan conjuntamente e individualmente, para que dicha pareja sea funcional debe ser equilibrada a partir de los objetivos que tengan en común e individualmente desarrollándose paralelamente, y en donde además haya una aceptación mutua.

1.1.2 Etapas en la elección de pareja

De acuerdo con Lemaire (1998, citado en Matamoros; 2002) desde el momento en el que se constituye el vínculo amoroso se inicia la elección de pareja, la cual se abordará a continuación como un proceso que involucra 4 etapas, las cuales son las siguientes:

Búsqueda.- La etapa de la búsqueda está generalmente orientada por las expectativas sociales que encausan las expectativas individuales. El individuo todavía no encuentra a alguien, pero tiene la idea de a quién desea encontrar de acuerdo a los factores sociales, económicos, políticos, religiosos, características físicas y psicológicas. El individuo crea un ideal de acuerdo a su experiencia familiar y social, y es precisamente esto lo que caracteriza a esta primera etapa: la idealización lleva al individuo a la búsqueda como medio para llegar al encuentro esperado.

Encuentro.- El encuentro es el instante mismo en el que surge el “flechazo” el momento en el que se desata el enamoramiento, de golpe, en condiciones a menudo imprevistas y de una manera poco reflexiva. Del encuentro se desata el deseo, cuya característica principal es su espontaneidad como impulso que se le impone al razonamiento. El

encuentro se fundamenta en la atracción y ésta tiene su base en la combinación del ideal construido y de la química sexual.

Enamoramiento.- El enamoramiento constituye una etapa caracterizada principalmente por sensaciones que enfatizan la búsqueda de placer, grandes ilusiones, sueños y percepción de haber encontrado la felicidad. La sensación de haber encontrado al ideal de pareja también es característica de esta etapa junto con una serie de acontecimientos de orden fisiológico y psicológico, como la taquicardia, la sudoración, el insomnio, la fantasía, los pensamientos, etc. También es importante mencionar que el estar enamorado no significa que haya surgido el amor, pero tampoco es solamente atracción sexual. El individuo después de haber superado el encuentro en donde experimenta gran entusiasmo comienza a involucrarse sentimentalmente, de tal manera que resulta casi imposible evitar el enamoramiento voluntariamente, a pesar de que existan graves cualidades negativas en el sujeto de quien se está enamorado.

Elección.- El enamoramiento tiende en la mayoría de los casos, a disminuir y en ocasiones a terminarse, cuando esto sucede, existen 2 caminos: la relación termina o se convierte en otro sentimiento dándose la transformación a lo que idealmente conocemos como amor. Cuando esto sucede es muy probable que se de la “elección”. La elección propiamente dicha es el último paso de la primera fase en el ciclo de vida de la pareja. Los integrantes se descubren súbitamente en mayor o menor medida, se reconocen y por fin se eligen. Esta elección es una decisión de la pareja para mantener su unión, a través del matrimonio legal y/o religioso, o unión libre.

1.2 FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

1.2.1 Factores Sociales

Algunos estudios sociológicos actuales estiman que la velocidad, frecuencia, satisfacción física y emocional de la elección de pareja son determinados por el carácter de la relación y las redes sociales en las que la pareja está inmersa (Schumm y Laumann; 1995).

Las personas solo pueden existir en relaciones definidas con otras personas. Estas nacen en una sociedad y se puede decir que son hijas de su cultura en cuanto a valores, costumbres y modos de ser. La historia de lo pasado es la historia de los hombres en su vida social, que ha dejado una fuerte huella en la sociedad y cultura en que vivimos.

Dentro de los factores sociales relativos que determinan la elección de pareja son la distribución cambiante de la población, el crecimiento de las zonas urbanas y la movilidad geográfica de las personas; los cuales facilitan su aproximación entre los jóvenes de uno y otro sexo. Otros de los factores sociales que también permiten diferenciación son los relacionados a la educación, la familia, el contexto sociocultural y las condiciones económicas, así como las geográficas y políticas.

La influencia del papel sociofamiliar y las actividades que se desarrollen a favor de la elección, influyen en el establecimiento de la elección ya sea transitoria, duradera o definitiva.

1.2.2 Factores Psicológicos

Para que se establezca la pareja, es preciso que sus dos componentes encuentren cada uno, alguna ventaja psicológica en la relación que constituyen. En la elección de pareja el elemento más importante corresponde a la defensa contra la pulsión parcial aislada, buscando así una pareja cuyos rasgos característicos no despierten la pulsión e incluso contribuyan a reprimirla mejor (Bergler; 1987).

Siendo la característica más notoria que el compañero sea elegido, la pareja, de modo pasajero o duradero puede que no brinde satisfacción en los planos elementales tal como ocurre en muchos casos. Los individuos que han experimentado pobres relaciones afectivas en la infancia se predisponen a una deficiente calidad afectiva en sus relaciones en la vida adulta (Birtchnell; 1993).

Las características de personalidad individual determinan el curso de la relación ya que:

1.- Las personas que gozan de seguridad ponen más énfasis en la intimidad que las personas evasivas y ambivalentes, logrando relaciones de alta intimidad y congruencia con su objeto ideal que se traduce por amor a sí mismo y a su pareja.

2.- La relación romántica de las personas ambivalentes se caracteriza por fallar al realizar su deseo de lograr un amor cálido y seguro.

3.- Las personas evasivas experimentan menos intimidad que las personas seguras, pero mayor grado de compromiso en sus relaciones que las personas ambivalentes; subestiman el amor de su pareja y desean un amor menos intenso que las personas seguras y ambivalentes (Mikulincer y Erev; 1991).

Aquellos individuos que no se comprometen en relaciones amorosas profundas y prolongadas buscan protegerse de riesgos depresivos que amenazan con cuestionar su vida y así movilizar sus sentimientos.

El ser humano no llega a establecer una independencia completa y total puesto que no llega a sentirse seguro de su valor sin el reconocimiento de otro ser humano igualmente valioso. El carácter afectivo de este reconocimiento, no significa exactamente una búsqueda de amor. En la actualidad se concibe a la pareja como un conjunto, denominado sistema.

En las personas que tienen una estructuración psíquica defensiva, pueden hacer que el cónyuge acepte que ha llegado a saber mucho de su pareja, cuando en realidad no sabe casi nada, conoce tan sólo lo que su cónyuge ha querido que sepa y no lo que propiamente cualquier pareja pudiera y debiera conocer.

La inseguridad ontológica en la cual es necesario el sentimiento sólido de su existencia, de su realidad y de su identidad provoca que el ser humano sea capaz de establecer una verdadera relación con otro sin sentirse amenazado (Laing; 1976). Más que buscar satisfacción en su relación con el otro se sentirá impulsado básicamente a conservarse.

La principal reacción defensiva de los que temen a la intrusión, consiste en elegir un compañero de pareja sólo para compartir algunos aspectos de su vida y así la preservación de la seguridad y de su existencia predomina sobre su búsqueda de placer.

La comunicación, la expresión de ternura, intimidad, la amistad, aspectos de personalidad (madurez emocional), inteligencia y otros más, engloban aspectos muy importantes, ya que se consideran atractivos psicológicos.

Descubrir y tratar al otro como un “TÚ”: este aspecto es la base para una sana convivencia. Quiere decir que el otro no debe ser tratado como objeto. Las personas valen en cuanto tales, pero cuando en la relación se les enfoca de diferente manera, se les codifica.

Es así que el otro debe ser tratado como persona: cuando al otro se le trata como objeto se violenta su ser. Sólo se le acepta tal cual es cuando se le trata como persona, como un “tú”. Ser persona es tener la posibilidad de decir y ser un “yo”. Por eso es importante distinguir entre “personalidad” y “personalidad”. La primera es algo que se adquiere y a la que se llega; la segunda, en cambio es algo de lo que se es parte. La personalidad se tiene; la personalidad se es. Se puede decir que el hombre es persona cuando hay un “yo” que le trata como un “tú”. Esto sucede cuando hay una verdadera “relación interpersonal”. Buber, (citado en Rage; 1996)

Otro de los aspectos psicológicos importantes es la intimidad: esta es una estructura fundamental de la persona, que se convierte en un “imperativo fundamental del hombre”. La persona tiene derecho de guardar su misterio y su secreto, ya sea personal, (resguardarlo de la publicidad) o interpersonal (de las invasiones bárbaras de los demás). Intimidad no significa estar encerrado sobre sí mismo, sino que es una exigencia de la convivencia. Sólo pueden convivir y dialogar las personas que tienen intimidad.

Un interesante enfoque sociológico presentado en la 161ava. Reunión Anual de la American Association for the Advancement of Science, AAAS, señala que casi 90% de todas las relaciones ocurren entre personas del mismo grupo étnico, 85% comparten similitud educacional, 80% tienen edad parecida (con diferencia menor a 5 años) y más del 60% comparten religión (Souza y Machorro; 1996).

Como se mostró a lo largo del capítulo pudimos darnos cuenta que desde el inicio de la vida el ser humano atraviesa por distintas etapas del sistema familiar que corresponden

al ciclo vital, ya que desde que nace se le muestran y presentan distintas situaciones que lo van dirigiendo por una forma particular de ser hasta que en la juventud tiene la libertad de elegir y formar una pareja tomando en cuenta los factores sociales y psicológicos que se encuentran dentro de su contexto.

CAPÍTULO 2

“TERAPIA DE PAREJA”

Para iniciar este capítulo es necesario tomar en cuenta el concepto más significativo y amplio de “pareja” el cual consideramos más conveniente y en el que se ha basado el presente trabajo. La “pareja” es la relación de 2 personas que pueden o no estar unidas legalmente y/o religiosamente, pero que establecen un compromiso para apoyarse, desarrollarse y superarse en las actividades que realizan conjuntamente e individualmente, para que dicha pareja sea funcional debe ser equilibrada a partir de los objetivos que tengan en común e individualmente desarrollándose paralelamente, y en donde además haya una aceptación mutua (Cerón; 2001, citado en Nápoles; 2006).

Al ser un subsistema, la pareja es capaz de reproducir comportamientos sociales y familiares que involucran valores morales e ideológicos. Así mismo, la relación de pareja es la interacción de 2 personas a largo plazo, que puede ser funcional o disfuncional; en donde dicha relación terminará con la muerte biológica o psicológica, de uno o de ambos miembros de la pareja. Nos referimos a muerte psicológica cuando las personas involucradas ya no sientan el compromiso adquirido y el vínculo tal se encuentre fracturado por cualquier causa.

La relación de pareja es una interacción a largo plazo establecida entre 2 personas que viven juntas y que emocionalmente están entregadas la una con la otra. La relación de pareja contempla desde su inicio la búsqueda de equilibrio y de igualdad que irá adquiriendo cierto tipo de características mientras se esté desarrollando (Cerón; 2001, citado en Nápoles; 2006). Entonces se puede decir que la relación de pareja implica un vínculo entre 2 personas que se han elegido para compartir emociones, pensamientos, experiencias, necesidades, responsabilidades, poder y conflictos; teniendo como principio generalmente la búsqueda de crecimiento personal y en conjunto.

Con lo anterior nos estaríamos refiriendo a una relación de pareja sana y funcional en la cual se comparten los aspectos más positivos, sin embargo desgraciadamente no siempre ocurre así ya que la pareja puede tener distintos tipos de dificultades a varios niveles los cuales se podrían afrontar dentro de la misma relación con una adecuada

comunicación, o por otro lado puede llegar a ser tan problemática que requieran de ayuda profesional donde sería conveniente aplicar una intervención psicológica terapéutica.

Desde el punto de vista sistémico, la terapia de pareja es una variante de la terapia de grupo familiar; es un ambiente psicoterapéutico diseñado para tratar a la pareja y a su campo transaccional (el matrimonio).

La terapia familiar surge en torno a los años 1952 a 1962, impulsada por circunstancias clínicas y de investigación, Taschman (citado en Jones; 1980, citado en Ochoa de Alda; 2004), señala cómo John Bell reivindica su protagonismo en acuñar el término «terapia familiar» para designar una nueva modalidad terapéutica que trabaja con la familia como unidad de tratamiento.

Los factores clínicos que desencadenan su «nacimiento» concurren cuando diversos terapeutas, de forma independiente, deciden entrevistar al grupo familiar para obtener más información sobre el miembro sintomático. La experiencia de observar la dinámica familiar desplaza el interés de lo intrapsíquico a las relaciones presentes entre los componentes de la familia. A partir de este momento tratan de explicar cómo influyen tales relaciones en la patología del paciente. Una vez establecidas estas variables relacionales, que en un principio abarcan sólo a algunos miembros de la familia y más tarde a toda ella, sus tratamientos se orientarán a cambiar dichas variables.

Foley (1974, citado en Ochoa de Alda; 2004) considera a Nathan W. Ackerman como el precursor de la terapia familiar, por ser el primero en incluir en su enfoque terapéutico, otorgándoles la misma importancia, los conceptos intrapsíquicos e interpersonales. Ackerman sostiene que existe una continua interacción dinámica entre los factores biológicos que determinan la vida del ser humano y el medio social dentro del cual interactúa y que el conflicto interpersonal precede al conflicto intrapsíquico, que no es sino el resultado de conflictos interpersonales interiorizados.

2.1 Tratamiento Sistémico

La familia constituye un elemento central en el tratamiento de muchas psicopatologías. De ahí que se hable tan a menudo de «terapia familiar». Entre las diversas terapias de este tipo sobresale la llamada «sistémica», la cual postula que ni las personas ni sus problemas existen en el vacío, sino que ambos están íntimamente ligados a sistemas recíprocos más amplios, de los cuales el principal es la familia. Como consecuencia, se precisa tener en cuenta el funcionamiento familiar de conjunto y no sólo el paciente identificado, al que se considera «portador» de un síntoma, que únicamente se entiende dentro de su contexto. En este sentido, la terapia familiar sistémica realiza una labor preventiva para que, una vez despojado el paciente de su síntoma, no haya otro miembro de la familia que lo «sustituya» generando a su vez otra conducta sintomática.

La denominación terapia familiar sistémica incluye el concepto de «sistema». Un sistema familiar se compone de un conjunto de personas, relacionadas entre sí, que forman una unidad frente al medio externo. Con objeto de definir quiénes pertenecen a un sistema son necesarios unos «límites», que por una parte funcionan como líneas de demarcación individualizando un grupo frente al medio y por otra parte funcionan como lugares de intercambio de comunicación, afecto, apoyo, etc. entre dos sistemas o subsistemas. Los límites pueden ser extrasistémicos e intrasistémicos. Los primeros delimitan al sistema con el medio externo, mientras los segundos separan y relacionan los distintos subsistemas que forman el sistema más amplio.

Según Satir (1980), existen múltiples estudios que han demostrado que la familia es como un sistema, es decir, una unidad ya que si algún miembro de ésta tiene alguna dificultad en cualquier aspecto de su vida, tal problema repercutirá en toda la familia, es por ello que en el enfoque sistémico en el cual nos centraremos, trata de abarcar y/o apoyar a todos los miembros de la familia. Así mismo es importante tener claro que la relación conyugal suele ser el eje en torno al cual se forman las demás relaciones familiares (Satir; 1980).

En lo que respecta a la terapia, en el momento en que una pareja solicita ayuda psicológica, es necesario que el terapeuta realice la valoración pertinente antes de iniciar con la elección del tratamiento más adecuado. Por ejemplo Satir (1980) señala dos aspectos importantes de la pareja: autoestima y selección de compañero, para aclarar más este punto cabe mencionar que una persona con baja autoestima mantiene

sensaciones de ansiedad e inseguridad de sí misma, carece de autonomía e individualidad, disfraza su baja autoestima y trata de impresionar a los demás, mantiene altas expectativas de lo que otros podrían ofrecerle, tiene grandes temores y sobre todo está expuesta a sufrir desilusiones y desconfía de la gente (Satir; 1980).

Así mismo en cuanto a la elección de la pareja, el terapeuta indagará en lo que cada uno esperaba del otro, ya que de ninguna manera es casualidad escogerse mutuamente porque tuvieron que ver algo en la otra persona que parecía satisfacer sus mejores esperanzas y al mismo tiempo cubrir esas necesidades y carencias actuales de cada individuo, tal como lo argumenta Satir (1980).

En el mismo proceso de la relación de pareja cuando se rompe ese cristal de la idealización y se percatan que el otro es humano, y diferente de la idea que cada uno tenía del otro, se desilusionan. Ahora lo que ven no concuerda con las expectativas que tenían y que en cierto momento se llenaron, lo que antes les parecía gracioso hoy les molesta, lo que les parecía antes lindo o bonito hoy es cursi o ridículo, lo que antes disfrutaban hoy les aburre; en fin comienzan a surgir distintas situaciones o diferencias que los conducen a los conflictos o desacuerdos. Para esto lo que hay que tomar en consideración según Satir (1980) es que el otro de ninguna manera es una extensión del propio yo, sino un ser aparte, individual e independiente, con características físicas distintas, con un tipo de personalidad o temperamento particular, con una educación tal vez diferente, con capacidades y gustos específicos, que en vez de utilizarse destructivamente deberían hacer un uso adecuado de todos esos aspectos tomándolos como una oportunidad para complementarse y enriquecerse.

El objetivo de la terapia de pareja es en realidad; evaluar adecuadamente las dificultades de relación sobre todo, los déficits en la especificación de conductas, en las habilidades de comunicación y en la solución de problemas y en su caso, las conductas psicopatológicas de uno o de ambos cónyuges y de diseñar un programa terapéutico para suplir tales déficits (en el caso en que esto sea posible).

De acuerdo con Norman (1985, citado en García; 1997) una meta concreta dentro de la terapia de pareja es terminar el tratamiento. Entre el inicio y el final de la terapia, cada miembro de la pareja participa en la experiencia de llegar a ser consciente del efecto del

uno en el otro, cada uno adquiere la perspectiva de la importancia de las expectativas del pasado en el presente. Cada uno tiene la oportunidad, bajo la dirección del terapeuta, de descubrir hasta qué grado y de qué manera el pasado no ha pasado (y buscar que sea superado).

El cambio terapéutico es concebido en el enfoque psicoanalítico como el producto de la reorganización de la vida experiencial del cliente, la cual puede facilitarse a través de distintos medios, una vez producido un cambio por muy pequeño que éste sea puede “haber una bola de nieve en una dirección positiva” (Zeig; 1990/1994, citado en Eguiluz; 2004).

El crecimiento de la terapia de pareja ha provocado un impacto en otras áreas diferentes. Muchos profesionales comienzan a estar implicados en este campo y como consecuencia de ello, la aplicación de terapia de pareja se extiende también ahora a las parejas de novios, a las parejas que viven juntas sin estar casadas, a las parejas de homosexuales Ruth (1985, citado en Bornstein y Bornstein; 1992) y a las parejas de ancianos, así como a parejas que, sin llevarse mal, les gustaría llevarse mejor. Todas estas aplicaciones, precisamente por la relevancia social de las mismas y al margen del carácter embrionario que tiene (todavía) la terapia de pareja en ellas, ofrecen un futuro esperanzador a este enfoque terapéutico.

CAPÍTULO 3

“PROGRAMACION NEUROLINGÜISTICA (PNL)”

El poder de comunicarse con las personas de manera efectiva, permite expandir y enriquecer los modelos del mundo que se tienen según las experiencias personales vividas. Lograrlo tiene un solo objetivo: buscar que la vida sea más rica, satisfactoria y provechosa. En este sentido también se puede lograr un aprendizaje eficaz, aplicando las técnicas de la Programación Neuro-Lingüística.

Poner al servicio consejos y estrategias prácticas que se pueden aplicar de inmediato en diversas situaciones, requiere de un enfoque conciso que en su propuesta plantea un cambio de paradigmas, una representación de la situación en otro lugar y en otras condiciones con los recursos propios de cada persona. Es así como en el campo de las profesiones y específicamente educativo surge un modelo potente, de impacto en la comunicación y percepción de la realidad: La Programación Neuro-Lingüística (PNL).

Según González (1996) la PNL es un meta-modelo porque va más allá de una simple comunicación. Este meta-modelo adopta como una de sus estrategias, preguntas claves para averiguar qué significan las palabras para las personas. Se centra en la estructura de la experiencia, más que en el contenido de ella. Se presenta como el estudio del "**cómo**" de las experiencias de cada quien, el estudio del mundo subjetivo de las personas y de las formas como se estructura la experiencia subjetiva y se comunica a otros, mediante el lenguaje.

Esto permite que la conducta sea concebida como consecuencia o resultado de complejos procesamientos neurofisiológicos de la información percibida por los órganos sensoriales. Procesamientos que son representados, ordenados y sistematizados en modelos y estrategias, a través de sistemas de comunicación como el lenguaje. Estos sistemas tienen componentes que hacen posible la experiencia y pueden ser intencionalmente organizados y "programados" para alcanzar ciertos propósitos.

La PNL es un estudio de excelencia humana, puesto que da la oportunidad de crecer continuamente en los aspectos emocionales, psicológicos, intelectuales, artísticos, sociales y económicos y al mismo tiempo contribuye en forma positiva con el progreso

de los demás. La PNL habla de cómo creamos nuestro propio mundo subjetivo con todo su placer y dolor (O'connor y Prior; 2001).

3.1 ¿Qué es la Programación Neurolingüística?

La Programación Neurolingüística (PNL) es una disciplina terapéutica, desarrollada por John Grinder (lingüista) y Richard Bandler (psicólogo) a principios de los años sesenta en Palo Alto California. Dicho modelo terapéutico retoma esencialmente el componente hipnótico y es una serie de herramientas que nos permiten realizar cambios rápidos, profundos, duraderos y eficaces en los pacientes (Ramírez; 2003). De hecho, este término considera exclusivamente tres ideas básicas que son las siguientes:

1. Programación: se refiere a todas las maneras que se pueden escoger para organizar nuestras ideas y acciones, a fin de producir mejores resultados, esto es, programar de forma eficaz los componentes de un sistema para lograr el resultado deseado.
2. Neuro: (del griego "Neurón", que quiere decir nervio), representa el principio básico de que toda conducta es el resultado de los procesos neurológicos. La idea fundamental de que todo comportamiento proviene de los procesos neurológicos (visión, oídos, tacto, olfato, gusto y sentimientos), entrando en contacto con el mundo a través de nuestros 5 sentidos, y por tanto dando sentido a la información y actuando. La neurología cubre los procesos del pensamiento y las reacciones fisiológicas frente a las ideas y acontecimientos, debido a que todo comportamiento es resultado de un proceso neurológico.
3. Lingüística: (del latín "Lingua", que quiere decir lenguaje) indica que los procesos nerviosos están representados y organizados secuencialmente en modelos y estrategias mediante el sistema del lenguaje y comunicación. Nos indica que utilizamos el lenguaje para comunicarnos con los demás y con nosotros mismos, para ordenar nuestros pensamientos y conductas. Siendo los procesos neurológicos expresados mediante el lenguaje verbal y el lenguaje corporal.

Robbins (1991), también aporta un concepto significativo sobre la PNL al considerar que es el estudio de cómo el lenguaje, tanto el verbal como el no verbal, afecta el

sistema nervioso, es decir, que a través del proceso de la comunicación se puede dirigir el cerebro para lograr resultados óptimos.

La PNL permite al terapeuta ordenar los componentes del pensamiento y organizar la experiencia del paciente, a través de los procesos neurológicos, logrando producir el comportamiento deseado de acuerdo a los objetivos que el paciente quiere alcanzar (Vallés; 1997, citado en Ramírez; 2003). Se puede decir que la PNL trata la estructura de la experiencia humana subjetiva: cómo organizamos lo que vemos, oímos y sentimos. Cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos y cómo lo describimos con el lenguaje y reaccionamos intencionalmente o no, para producir resultados.

Al respecto Mc. Dermott y O' Connor (1996) opinan que la PNL revisa las maneras en que podemos cambiar nuestros pensamientos. Sambrano (2000) considera que la PNL plantea que no existen fracasos sólo resultados de la aplicación de una estrategia determinada para lograr una meta, ya que esta disciplina terapéutica nos enseña a plantear objetivos, a modelar conductas para entonces obtener cada vez más competencias en las áreas de nuestro desempeño. Para ello, estudia a las personas que son exitosas, extrae lo esencial de los ingredientes de sus estrategias y nos invita a imitar, recrear y reproducir el éxito.

Harris (2002, citado en Ramírez; 2003) menciona que la PNL trata de cómo las personas consiguen tener éxito, cómo logran mejorar sus vidas para poder alcanzar sus objetivos. La PNL abarca una gran variedad de procesos y técnicas, debido a que el objetivo principal es ayudar a las personas a desenvolverse mejor en todo lo que hacen. Se concentra en el rendimiento basándose en una serie de principios, siendo éstos los siguientes:

- Una buena actuación se puede modelar y transferir de una persona a otra.
- Un alto rendimiento requiere el desarrollo de ciertas habilidades y también desarrollar el correspondiente estado físico y mental.
- Los estados físico y mental se pueden descomponer en pequeños y diferentes elementos y de esta manera modificarse para alcanzar los resultados deseados.

Por tanto, esta disciplina pretende ayudar a cualquier persona a que sea más competente en lo que hace, controle o incremente más sus pensamientos, sentimientos y acciones, sea más positiva en la vida y capaz de alcanzar y mantener sus objetivos. Si las personas no tienen dentro de sí mismas el conocimiento, ni los recursos para conseguir su objetivo, la PNL les ofrece la posibilidad de adaptar las habilidades y formas de pensar de otras personas para incorporarlos a su vida, con el fin de obtener éxito. De esta manera, ayuda a las personas a identificar su estado actual (cómo piensan, cómo se sienten, qué hacen y qué resultados consiguen), a considerar sus deseos (lo que quieren) y luego a desplazarse desde uno hacia otro.

Lo que hace que la PNL sea efectiva es su capacidad para descomponer una actuación en elementos muy pequeños y tener en cuenta los “procesos internos”, como los pensamientos y los sentimientos, así como la conducta “externa”, y es de esta manera cuando se ayuda a otras personas a aprender a evolucionar (Harris; 2002, citado en Ramírez; 2003). Algunas de las características de esta disciplina que menciona esta autora son las siguientes:

- Ayuda a las personas a crear experiencias placenteras, esto lo logra a través de manipular los sentidos y los sentimientos.
- Las respuestas emocionales son a menudo producidas por los pensamientos y es obvio que están en estrecha conexión con ellos, de modo que al cambiar los pensamientos es posible modificar las respuestas emocionales.
- Promueve la capacidad de generar cambios profundos (creencias, valores, etc.).
- Considera que todas las partes de una persona están relacionadas entre sí y que los cambios de una parte se reflejan en todas las demás.
- Permite analizar la forma en que las personas utilizan su “diálogo interno” para modificarlo de manera que sea efectivo para la persona.
- La base de la PNL es el modelado.
- Reconoce la influencia que tiene la mente inconsciente.
- La rapidez con que se producen los resultados.
- Si algo es posible para una persona, lo es también para los demás.
- No hay fracasos, solamente resultados.
- Si lo que hace no funciona, intente hacer algo diferente.

- Todo comportamiento tiene una intención positiva.

Seymour y O' Connor (1992) mencionan que si la PNL tuviera que ser resumida en un seminario de 3 minutos, el director del seminario entraría y diría: “Señoras y señores, para tener éxito en la vida tienen que recordar 3 cosas:

1. En primer lugar, saber lo que quieren, tener una idea clara de qué meta quieren alcanzar en cada situación.
2. En segundo lugar estar alerta y mantener los sentidos abiertos de forma que se den cuenta de lo que están obteniendo.
3. En tercer lugar, tener la flexibilidad de ir cambiando su forma de actuar y de pensar hasta que obtengan lo que quieran.”

Luego escribía en la pizarra: OBJETIVO; AGUDEZA; y FLEXIBILIDAD. Para posteriormente dar fin al seminario.

3.2 Historia y fundamentos de la Programación Neurolingüística

La Programación Neurolingüística (PNL) nace producto de las investigaciones en comunicación, realizadas por John Grinder (Psicolingüista) y Richard Bandler (Matemático, Psicoterapeuta, Gestaltista) a principios de la década de los años setenta, al cuestionarse que era aquello que hacía que un profesional de la comunicación obtuviera mejores resultados que otro con idénticos conocimientos (Cudicio; 1992, citado en Ramírez; 2003). Las investigaciones fueron realizadas a 3 terapeutas mundialmente famosos y especialistas en comunicación terapéutica que se caracterizaban por realizar terapias que parecían mágicas, ya que eran prácticamente inexplicables, identificaron los patrones conductuales empleados por éstos, la forma como ellos realizaban las intervenciones verbales, el tono y el timbre de su voz, sus actitudes no verbales, sus acciones, movimientos y posturas entre otros. A través del estudio de observación, encontraron que estos terapeutas tenían en común una estructura o modo de interactuar, lo que les permitió el acceso a una serie de modelos de comunicación poderosos para establecer algunas reglas o pautas útiles para lograr el objetivo en diferentes áreas de trabajo.

Siendo estos los personajes siguientes:

Fritz Perls.- Médico alemán creador de la escuela de terapia conocida como psicoterapia Gestalt, sus técnicas fueron fundamentadas en el componente hipnótico. Una de sus famosas técnicas psicoterapéuticas es la “silla vacía” donde se observa el adecuado manejo de polaridades. Perls les pedía a sus pacientes que analizarán sus respuestas emocionales a través de procesos que incluían “situaciones difíciles” mediante las cuales, el paciente podía intercambiar modelos desplazándose a un asiento distinto desde el que podía representar un papel diferente, así mismo estudió los síntomas y las resistencias ; su enfoque en la terapia gestalt fue incluido por 5 factores: el psicoanálisis, análisis del carácter de Reich, psicología gestalt, religión oriental y la filosofía existencial, retomando el concepto de “aquí y ahora”.

La terapia gestalt nació en la década de los 40's con la publicación del libro “Ego, hunger and aggression: The Beginning of Gestalt Therapy”, escrito por el fundador de este enfoque psicoterapéutico. Perls fue formado como analista freudiano por Harnick y Reich. Así en la terapia gestalt el cliente aprende a utilizar “el darse cuenta” de sí mismo, como un organismo total que es aprendiendo a enfocar, “el darse cuenta” descubre lo que es él y no lo que el deberá de ser. La única forma posible del cambio es la plena aceptación de uno mismo en la situación actual, lo cual implica la conciencia plena y ésta abre las puertas hacia la actualización verdadera, es decir, al cambio.

Según Perls, la civilización moderna conduce de forma inevitable a la neurosis, ya que obliga a las personas a reprimir sus deseos naturales y por tanto, los frustra en su tendencia innata a adaptarse biológica y psicológicamente a su entorno; así que elaboró ejercicios específicos pensados para mejorar la conciencia de la persona sobre su emoción, estado físico y necesidades reprimidas, a través de estímulos físicos y psicológicos del ambiente, ya que sostenía que el descubrimiento intelectual de lo que al paciente le está sucediendo es suficiente para curar el trastorno (Encarta; 1999, citado en Pérez; 2003).

Virginia Satir.- Extraordinaria terapeuta que era capaz de resolver difíciles situaciones familiares que otros terapeutas creían imposibles. Fue reconocida internacionalmente

por sus ideas sobre la comunicación humana y la autoestima, dedicándose a estudiar las tensiones, desacuerdos, pleitos, baja autoestima y todas las disfunciones que afectan al núcleo familiar para explorar y formular estrategias terapéuticas basadas en la comunicación, pionera en el planteamiento de una especie de “psicogenética” familiar que da cuenta del mantenimiento de ciertas pautas de comportamiento que se van transmitiendo de una a otra generación. Es la única que colabora de forma directa con el trabajo de la PNL, siendo coautora de Bandler y Grinder en: “Changing with family” (1976).

Desarrolla el modelo sistémico aplicado para resolver situaciones familiares, basado en la interacción de la comunicación. Su trabajo se enfoca en la experiencia y en los patrones que tiene la gente para comunicar sus estados de relación tanto internamente como externamente. Sugiere propuestas de cambio dentro del contexto familiar evidenciando las dificultades de comunicación y enseñando a los miembros formas alternativas.

Coincide con Erickson al considerar la terapia como un proceso dinámico, no estático, evitando las etiquetas diagnósticas, preocupada más en el “cómo” que en el “qué” y en el uso del “aquí y el ahora”.

Uno de los métodos de trabajo de Satir es el denominado “representación de las partes”, en la que se suponía que los pacientes representarían las características de sus diferentes facetas de personalidad. Un modelo que se asocia con ella es su análisis de 5 diferentes patrones de comunicación, conocidos como “categorías Satir”, a los que ella denominó como: acusador, conciliador, perturbador, ordenador y nivelador, teniendo de cada uno de ellos sus posturas y modos de comunicación típicos. En lo referente a sus métodos Satir era muy innovadora, ya que utilizaba juegos, ejercicios, videos, audios, cámara de Gesell, entre algunos otros.

Milton Erickson.- El mundialmente famoso hipnoterapeuta que desarrolló la disciplina terapéutica conocida como “Hipnosis Ericksoniana”. Su terapia fue misteriosa y enigmática para muchos terapeutas debido a la increíble eficacia y rapidez con la que curaba a sus pacientes, quienes generalmente no habían podido ser auxiliados por ningún otro terapeuta, utilizando sistemas que parecían caer en lo absurdo o en lo

mágico. Su toque personal de hacer psicoterapia, consistía en provocar un estado alterado de conciencia o de hipnosis, por diversas maneras y técnicas, para que de esta forma, el paciente logre sus objetivos, utilizando el poder del componente sugestivo. Erickson fue presidente fundador de la Sociedad Estadounidense de Hipnosis, siendo muy famoso por sus observaciones sobre el comportamiento no verbal y la utilización de metáforas a sus pacientes. Su obra tiene tanta importancia que influyó y fue el pilar fundamental de varias escuelas psicoterapéuticas, tales como: Terapia Breve, Terapia Sistémica Familiar, Programación Neurolingüística (PNL).

Es posible visualizar la terapia estratégica de Erickson como una extensión lógica de la técnica hipnótica. La formación como hipnólogo fomenta la habilidad para observar a las personas y sus complejos modos de comunicación, para motivar a la gente de manera que siga directivas y para influir sobre ellas mediante las palabras, las entonaciones y los movimientos corporales; también alienta la concepción de que la gente es modificable, el espacio y el tiempo maleables y provee de ideas específicas acerca de como dirigir a otra persona para que se haga más autónoma (Haley; 1973, citado en Pérez; 2003).

Erickson creía que las personas tienen dentro de sí las capacidades naturales necesarias para superar las dificultades, resolver problemas, entrar en hipnosis y experimentar todos los fenómenos del trance. Su enfoque consistía en hacer que esas capacidades naturales emergieran. Se oponía mucho a que en la psicoterapia se pretendiera enseñarle cosas a la gente (O' Nalón; 1993, citado en Ramírez; 2003).

La tarea del terapeuta consistía en crear un contexto tal que permitiera a los pacientes lograr acceso a las capacidades y recursos que antes no habían estado usando para resolver sus problemas. De este modo Erickson se orientaba hacia la solución, su enfoque se basa hacia la persona en particular y a su situación. Así, según el modo de ver de Erickson es el paciente quien realiza la terapia. El terapeuta sólo proporciona el clima, la atmósfera; eso es todo, ya que el paciente es quien tiene que hacer todo el trabajo.

Erickson utilizaba el lenguaje para acomodarse y liderear la realidad de las personas. Empleaba un lenguaje complejo para distraer la mente inconsciente de los pacientes y

permitirles acceder a sus recursos inconscientes. Cuando los pacientes se encontraban bajo la hipnosis, Erickson los ayudaba mediante el uso de metáforas y un lenguaje impreciso y abierto, a buscar en su inconsciente los recursos que necesitaban (Mc. Dermott y O' Connor; 1996).

En los últimos años de su vida, Erickson se hizo más famoso, fue públicamente reconocido por su trabajo sobre la hipnosis, proporcionando una gran parte de lo que ahora se conoce como el Modelo Milton en la PNL, este es una forma de utilizar el lenguaje para inducir y mantener el trance, con el fin de poder contactar con recursos escondidos de nuestra personalidad, adopta la forma en que funciona la mente de manera natural. El trance es un estado en el que la persona está altamente motivada para aprender de su parte inconsciente de manera interior y directa. Respetaba la parte inconsciente de la mente de sus pacientes, suponía que había una intención positiva detrás incluso de la conducta más extraña y que los individuos, tomaban en cada momento, las mejores opciones que podían.

A continuación se enlistan textualmente algunas características de la inducción Ericksoniana, de acuerdo con Álvarez (1996):

- Enfoque Permisivo: el estilo de Erickson no requiere una respuesta o condiciones particulares para alcanzar el trance, sino que conciente muchas respuestas posibles. Involucra palabras que expresan “posibilidad”. Este tipo de enfoque valida como apropiada cualquier experiencia o respuesta.
- Evocación frente a la sugestión : coherente con su orientación “naturalista” Erickson daba por supuesto que todo sujeto posee en su historia personal las experiencias y aptitudes necesarias para desarrollar un trance y para resolver sus problemas. La tarea del hipnoterapeuta consiste en evocar esas capacidades creando un contexto en el que tales aptitudes se manifiesten de un modo natural, para ello, se apoyaba en elementos tales como: a) la presuposición creando una “ilusión de alternativas” (“¿desea entrar en un trance ligero o prefiere un nivel más profundo?”); b) indicaciones contextuales que daban al sujeto una sugestión indirecta para que entre en estado de trance (apagar la luz, cambiar el tono de la voz, invitar al paciente a que cambie de silla, etc.); c) la copia no verbal modelando la pauta respiratoria, postura o

gestos del paciente; d) la copia verbal (utilizar el mismo vocabulario que habitualmente emplea el paciente).

- Confusión: para superar las creencias limitadoras mantenidas por la mente consciente, Erickson utilizaba la sorpresa a través de verbalizaciones tan complejas que al paciente le resultaba difícil seguirlas o bien introducía un relato dentro del otro.
- Metáforas: el estilo de Erickson se basaba en la narración de relatos metafóricos que incluían sugerencias indirectas encaminadas a la resolución de las dificultades personales del consultante.

De tal manera, los 3 terapeutas Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erickson que fueron filmados y estudiados, tenían una enorme facilidad y capacidad para curar a sus pacientes utilizando técnicas no muy conocidas y un poco extrañas, creando un modelo psicoterapéutico extraordinariamente eficaz. Y entre las características más notables de estos terapeutas figura el hecho de que se centran en un objetivo, y en la PNL. La definición de un objetivo responde a los siguientes criterios:

- Formular el objetivo de forma positiva, esto se realiza respondiendo a la pregunta “¿qué quieres?”.
- Definir un contexto específico, esto es tener una definición exacta del objetivo, sabiendo cómo, cuándo, dónde, quién y qué.
- Verificar en términos sensoriales, preguntando por ejemplo “¿qué verás, qué escucharás, qué sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?”.
- Examinar si el objetivo es alcanzable, planteando la siguiente interrogante “¿de quién o de qué depende tu objetivo?”, debido a que el objetivo debe de depender absolutamente de la persona misma.
- Verificar la ecología, se trata de constatar las consecuencias del alcance del objetivo.

La observación minuciosa de las intervenciones de estos terapeutas mágicos, llevaron a Grinder y a Bandler a descubrir las técnicas comunes que utilizaban de manera inconsciente y de esta manera, poco a poco los autores de la PNL descubren y modelan algunos de estos modos operativos que se vuelven inmediatamente utilizables,

denominadas “herramientas” de la PNL (Bidot y Morat; 1995, citado en Ramírez; 2003).

Por lo tanto, Grinder y Blander, no tenían la intención de formar una escuela psicoterapéutica, sino de identificar el modelo terapéutico que utilizaban los mejores terapeutas del mundo, y de ésta manera poder divulgarlo. Aunque los terapeutas que estudiaron eran personalidades diferentes, se dieron cuenta que los 3 empleaban patrones similares, ya que el objetivo perseguido por ellos es “modelar la excelencia con el fin de reproducirla, obteniendo así diversas herramientas y técnicas que reúnen bajo la denominación de la PNL y que puede llegar a definirse como la tecnología de la comunicación y del cambio” (Sary; 1998, citado en Pérez; 2003).

En la PNL un fundamento básico es que podemos ser capaces de cambiar los programas mentales, reprogramarlos y procesar la información de manera más eficiente. Lo único que debemos de aprender es a proporcionarle la información de manera más precisa, sistemática y coherente, al mejor de los ordenadores que se ha conocido jamás, es decir, al cerebro humano (Sambrano; 2000).

3.3 Características de la Programación Neurolingüística

La PNL es una escuela pragmática del pensamiento, con herramientas para desarrollar un pensamiento estratégico y sistemático. Mejora las carencias y principios básicos de lo que son los seres humanos y para flexibilizar conductas que permitan alcanzar con eficiencia las metas propuestas. Es por ello que tiene unas características muy específicas que quizá podamos hallar en otras disciplinas, pero la combinación de todas ellas es lo que hace la singularidad de este modelo.

Dichas características son las siguientes:

- Se basa en un enfoque holístico.- La PNL considera que todas las partes de una persona están relacionadas entre sí, y que los cambios de una parte se reflejan en todas las demás. Este punto de vista supone que se tienen en cuenta las consecuencias totales de cualquier proceso de cambio.

- Trabaja con micro detalles.- La PNL se preocupa a menudo de los pequeños detalles. Un ejemplo de esto es la forma en que trabaja con elementos específicos de los procesos ideativos, tal como la forma en que las personas visualizan y utilizan el diálogo interno.
- Se basa en la competencia y en la formación de modelos.- La PNL se ocupa de las habilidades y capacidades individuales, siendo su base el “modelado de las personas efectivas”, tratando de descubrir precisamente cuales son los elementos de sus actuaciones que contribuyen al éxito y luego a enseñar a otros a actuar de manera similar.
- Se centra en los procesos mentales.- Aunque gran parte de la PNL se refiere a la conducta, también se ocupa en gran medida de como los pensamientos influyen en el rendimiento de las personas, la PNL ofrece formas para modificar los patrones mentales y ayuda a modificarlos con el fin de que sea posible mejorar la vida de las personas.
- Utiliza patrones de lenguaje específicos.- La utilización de patrones específicos de lenguaje proporciona técnicas sólidas para relacionarse con otras personas y producir cambios significativos.
- Trabaja con la mente consciente e inconsciente.- El término “inconsciente” se aplica por lo general a estados de sueño, la anestesia o el desmayo, pero también se puede emplear para estados que están fuera de la conciencia, por ejemplo el tener un hábito del cual la persona no es consciente o reaccionar ante algo de manera automática sin tener conciencia del motivo por el cual sucede (Fonseca; 2001, citado en Pérez; 2003). Reconocer la influencia que tienen los procesos inconscientes en el diario comportamiento del hombre, representa un punto trascendental para la PNL, ya que si bien ésta también es aplicable a los estados conscientes, es considerablemente más efectiva al integrar ambos estados (consciente e inconsciente) y sus respectivos procesos a la aplicación de este modelo.
- Sus procesos y resultados son rápidos.- Esta es una de las más importantes características de la PNL que se puede llevar a cabo, es cuestión de minutos y observar resultados exitosos de ello. Esto está en contradicción con muchos enfoques tradicionales de psicoterapia que sostienen que para modificar ciertas conductas son necesarios los tratamientos de larga duración.

Otra de las características importantes de la PNL son sus presuposiciones, las cuales hacen alusión a afirmaciones que no necesariamente son verdaderas, pero se emplean como presunciones que influyen en gran medida en la conducta y las respuestas que utiliza la PNL. Dichas presuposiciones de acuerdo con Pérez (2003) son las que a continuación se mencionan:

- La experiencia tiene una estructura.- Existen patrones para la forma en que reflexionamos y organizamos nuestra experiencia, y si cambiamos dichos patrones, nuestra experiencia también se puede llegar a modificar.
- El mapa no es el territorio.- Para la PNL las percepciones de las personas son muy subjetivas, lo que se percibe es selectivo y no necesariamente verdadero. Cada persona ve lo que según su experiencia le permite ver en una situación.
- El cuerpo y la mente son sólo un sistema.- Todas las acciones de nuestra mente y nuestro cuerpo están relacionadas, es decir, que si pensamos en un estímulo o experiencia positiva, ésta tendrá efectos visibles en nuestra fisonomía corporal.
- Si algo es posible para una persona, lo es también para todas las demás.- Esta presuposición se refiere que todas las personas poseemos el mismo potencial para realizar cualquier actividad, considerando que para algunas de ellas es necesaria una rigurosa preparación, o un proceso de aprendizaje para poder conseguirlas.
- Todas las personas poseen los recursos que necesitan.- Todos poseemos en nuestro interior un gran cúmulo de habilidades y atributos que, bajo las condiciones ideales podemos ejecutar.
- No existen los errores, solamente se obtienen retroalimentaciones de nuestra ejecución.- Si al realizar una acción cualquiera, no se obtienen los resultados esperados, esto se puede utilizar como una información útil que sirve como base para ejecuciones similares posteriores.
- Si lo que se hace no funciona, existe la posibilidad de ejecutar otro método.- La flexibilidad es un punto clave dentro del modelo de la PNL para lograr la efectividad de nuestros actos, ya que si se modifica la forma de realizar las cosas en una situación en la que no obtuvimos los resultados deseables, consecutivamente cambiarán los resultados que obtengamos.
- Las decisiones tomadas ante una situación, son las más indicadas para ese momento.- Aunque sin duda al mirar atrás existen situaciones en las que hubiéramos querido

actuar de otra forma a la que se eligió, las decisiones que se toman en ese momento son siempre acertadas ya que se basan en las mejores conjeturas del momento.

- Cada una de nuestras conductas tiene una intención positiva.- Incluso la conducta más negativa se realiza con un propósito positivo. Esta es una presuposición de gran utilidad cuando se trata de entender el proceder del otro, analizar sus necesidades reales y, posiblemente encontrar alternativas nuevas.
- El significado de la comunicación es la respuesta que arroja.- La vivencia del receptor es la que va a determinar la efectividad de una interacción y no la intención del emisor.
- No puedes no comunicarte.- Como es bien sabido, el transmitir información implica la utilización de palabras, o los silencios, calidad de voz, entonación, posturas, gestos y expresiones (elementos de comunicación no verbal). Estos últimos son de mayor preponderancia en el proceso comunicativo y, aunque los elementos verbales no se manifiesten, aquellos no dejan de aparecer en todo momento, lo que nos permite comunicarnos en cualquier momento sin la utilización de los elementos verbales.

Lo valioso de cada una de las anteriores presuposiciones es que capacitan a las personas para que amplíen sus puntos de vista y puedan percibir oportunidades y beneficios en las situaciones por las que pasan, ya que al actuar como si las presuposiciones fueran verdaderas, es sorprendente el cambio que se puede llegar a conseguir (Harris; 1998, citado en Pérez; 2003)

3.4 Técnicas utilizadas dentro de la Programación Neurolingüística

Finalmente, como parte de este apartado se mencionaran algunas de las técnicas más utilizadas en la PNL con el fin primordial de promover cambios benéficos para el individuo. De acuerdo con Pérez (2003) dichas técnicas son las siguientes:

1. Posiciones Perceptuales.- A menudo las personas exclaman “si yo estuviera en su lugar yo no actuaría así”. En la PNL eso es posible utilizando ésta técnica la cual nos permite analizar una situación desde el punto de vista del otro participante, tomando en cuenta la percepción que “yo” poseo de esa misma situación. Es decir, si una persona se encuentra en primera posición esta muy apegada a su propia percepción

de las cosas y experimenta sensaciones muy intensas. En contraste, si una persona se encuentra en segunda posición, es capaz de estar separado de la escena y verse a sí mismo desde una perspectiva diferente. En la PNL el estar en primera persona se le denomina estar asociado al evento, y el estar en segunda posición se le llama estar disociado (como si me estuviera viendo a mí mismo a cierta distancia).

2. Anclaje.- El anclaje supone asociar un estímulo disparador a una respuesta, de modo que, por ejemplo al tocar el hombro de una persona se pueda lograr que en un futuro se sienta bien cada vez que se le toca de esta forma. Los anclajes pueden utilizar estímulos disparadores diversos, como son un sonido, un movimiento, una imagen, los cuales deben de ser significativos e individuales para cada persona. Esta técnica presenta gran utilidad cuando se desea permanecer en un estado emocional positivo y son constantemente empleados en situaciones terapéuticas.
3. Sistemas Representativos y sus sub-modalidades.- Este término hace referencia a los canales por los cuales recibimos información, o percibimos al mundo que nos rodea, estos son nuestros canales sensoriales o sentidos mediante los cuales conocemos cada elemento del contexto en el que vivimos. Cada uno de nuestros sentidos posee sub-modalidades específicas que nos permiten acceder a los detalles de cada elemento de nuestro entorno, así las modalidades para nuestro canal visual, serían la luminosidad, la distancia, el color, el movimiento, el tamaño, etc. De manera que cada uno de nuestros sentidos posee sus subdivisiones, y la PNL utiliza cada uno de ellos para que al manipularlos se puedan establecer diferencias significativas en la interpretación de las situaciones vividas por el paciente, produciendo así efectos en términos de conducta.
4. Preferencias Sensoriales.- Cada persona posee canales sensoriales por los que percibe la información de su entorno, sin embargo cada uno de nosotros posee un canal preferencial el cual se utiliza con más frecuencia y por lo tanto es más especializado que los otros. Esto no implica que los otros canales dejen de funcionar, simplemente este canal preferencial (que puede ser el visual, el auditivo, el kinestésico dependiendo de cada individuo) es más agudo.
5. Claves de Acceso Ocular.- La Programación Neurolingüística establece que todas las personas poseen una predisposición para mover los ojos en direcciones diferentes en forma sistemática de acuerdo con lo que se está pensando. Estos movimientos se denominan como pistas o claves de acceso ocular porque son señales que nos dejan ver como accede la gente a la información. Hay una conexión neurológica innata

entre los movimientos del ojo y los sistemas representativos, los cuales se presentan en la mayoría de las personas (O' Connor; 1995, citado en Pérez; 2003). Estos movimientos que se realizan mientras pensamos son totalmente inconscientes, y cada uno de ellos corresponde a una acción específica.

6. Empatía.- Esta técnica permite a las personas establecer y mantener buenas relaciones interpersonales, consiste en reproducir los estados de ánimo de otra persona para experimentar en cierto grado lo que está pasando en el otro y así al estar los dos dentro del mismo canal sensorial y bajo las mismas condiciones emocionales se produce un estado empático entre ambos.
7. Trasladarse al Futuro / Generación de una Nueva Conducta.- Este es un proceso por medio del cual una persona se imagina en un futuro realizando acciones específicas, con la finalidad de observar cuáles serían sus posibles resultados. Esta técnica es muy útil en las relaciones terapéuticas, ya que permite al paciente poner en práctica todas las posibles opciones de solución de problemas o de generación de alternativas.

Como podemos percatarnos, de la PNL han surgido numerosas técnicas para resolver múltiples problemas, sin embargo las evidencias de la eficacia de tales técnicas sólo se han mostrado a nivel de estudios de caso, es decir a nivel de referencias personales de terapeutas en el mejor de los casos, en otros, simplemente se narran los procedimientos de cómo aplicar las técnicas y no se reportan los resultados, mucho menos la duración de los supuestos efectos y justamente en esto se basan las principales críticas de muchos hacia la PNL.

Respecto al presente trabajo cabe señalar que se aborda sistemáticamente una técnica de la PNL, con el único propósito de ayudar a las personas y obtener datos precisos de su eficacia. La técnica consiste en hacer en primera instancia que la persona se relaje y pueda visualizarse a sí mismo y enfrente a la persona con la que siente tener una dependencia y visualizar además su sobreconexión y enseguida hacer que la persona rompa esa conexión dándole las herramientas necesarias para llevar ese proceso a cabo, tales herramientas son la autovaloración, el respeto, amor a sí mismo, etc., de esta manera la persona se reconecta a sí mismo y se visualiza fuerte, seguro, valorado y sobretodo amado y protegido, un ser independiente capaz de afrontar y resolver las dificultades que se le puedan presentar a corto y largo plazo.

CAPITULO 4.

DEPENDENCIA-INDEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA

4.1 DEPENDENCIA EMOCIONAL

Las palabras dependencia y dependiente (psicológicamente hablando) se crearon en E.U.A. a partir de los años setenta para describir a las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de la relación íntima con una persona que sufría de una adicción química (alcohol, drogas). Esta definición se ha ido ampliando con el paso del tiempo, junto con las teorías las cuales proceden en su mayor parte de personas que admiten ser dependientes y que están en proceso de recuperación.

Para las autoras Barnetche, Maqueo y Martínez (1999, citado en Andrade y Márquez; 2002) la dependencia es una enfermedad que se manifiesta en la incapacidad para lograr participar en forma positiva en una relación. El dependiente es una persona que depende emocional, psicológica, espiritual, física, o financieramente de otra persona, donde el mismo dependiente se convierte en alguien enfermo, incapacitado o necesitado.

Beattle (1998, citado en Andrade y Márquez; 2002) define al dependiente como a una persona que permite que la conducta de otra persona le afecte, además de que está obsesionado por poder controlar la conducta de esa otra persona.

Según Marielos (citado en Andrade y Márquez; 2002) la dependencia es un patrón que involucra a 2 personas: una que presenta los síntomas de agresividad, alguna adicción, inmadurez u otros, y otra que adopta esos problemas como suyos para tratar de “salvar” a su pareja.

Coddou y Chadwick (2000, citado en Andrade y Márquez; 2002) definen a la dependencia como un trastorno individual específico, configurador de la identidad del

individuo, caracterizado por un intenso temor al abandono (exclusión o descalificación) y un girar en torno al otro.

Por su parte, para Ramírez (2002, citado en Andrade y Márquez; 2002) el dependiente es aquella persona que pierde el control de su propia vida y de sus propios límites, e invierte toda su energía en el resto de las personas, tiene una gran necesidad de pertenecer, de ser útil y paga un precio muy alto por ello.

De acuerdo con Subby (1985, citado en Andrade y Márquez; 2002) la dependencia es un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente y haya practicado una serie de reglas opresivas, reglas que previenen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonales.

Para Bradshaw (2002, citado en Andrade y Márquez; 2002) la dependencia es definida como una enfermedad cuya característica principal es la falta de identidad propia. El dependiente llega a perder la conexión con lo que siente, necesita y desea. Cree que su valor como persona depende de la opinión de los demás, incluso llega a dar más importancia a los demás que a sí mismo. Se crea un “yo” falso, pues en realidad no es conciente de quien es y está desconectado de sus propios sentimientos, que asume la responsabilidad por las acciones de los demás. Se avergüenza por lo que hacen otras personas y toma las cosas de una manera personal. Invierte una enorme cantidad de energía en mantener una imagen o un status para impresionar porque su autoestima es muy baja, ya que depende del valor que los demás le otorgan.

Dowling (1982, citado en Olivares y Velásquez; 1997) menciona que la dependencia afectiva se da cuando la persona se aferra a la conducta afectuosa protectora de otra persona. El comportamiento dependiente sólo puede ser una conducta de autoprotección: una persona obtiene ayuda para resolver un problema que no puede solucionar por sí misma. También puede ser agresiva, como cuando alguien arrebató para sí la atención o el afecto de alguien, evitando que lo reciba otra persona.

Por su parte Giuseppe (1991, citado en Olivares y Velásquez; 1997) dice que la dependencia no es el resultado de una debilidad interna del ser humano que lo obliga a

aferrarse a otro, sino que es la consecuencia de la incapacidad de realizar, experimentar y gozar las propias potencialidades.

Peretti (1985, citado en Olivares y Velásquez; 1997) define que en cualquier caso la dependencia significa falta de independencia; es dependiente quien se apoya en alguien que pueda sostenerlo. Se ha señalado que a la dependencia le subyace la necesidad de referirse a otra persona, de apoyarse en ella y de encontrar una gratificación.

Para Galindo (2003), el bienestar emocional no es sólo estar bien, sino que implica una forma de dependencia de las cosas o de otras personas, es como si tuviera que ver con el nivel o el número de cosas que se consiguen, más que con el propio bienestar o equilibrio emocional de cada individuo. Señalando así que más allá de querer y desear estar bien con nosotros mismos, lo único que nos interesa es tener, poseer, lograr o dominar; en pocas palabras nuestro bienestar depende de los objetos conseguidos o los caprichos cumplidos. La dependencia emocional, se ha definido como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas.

Así mismo es importante remarcar que cada deseo logrado, interrumpido o fracasado tiene lugar en una emoción particular y Galindo (2003), nos dice al respecto que la dependencia es la que nos hace sufrir, un ejemplo muy claro que menciona para saber si eres dependiente de un deseo es: cuando quisieras salir o andar con alguien, si no lo logras te sientes frustrado, baja tu autoestima, dudas de ti y empiezas a pensar que tal vez nunca vas a lograr lo que quieres. Entonces es cuando pierdes tu equilibrio, tu bienestar, porque no consigues lo que quieres y te vuelves dependiente, en este caso, de la otra persona, pero también podría ser en concreto, de la pareja actual, del trabajo, dinero, drogas, sexo, juego, etc.

Específicamente, en cuanto a la dependencia de lo externo, Galindo (2003), advierte que es poco probable que se mantenga un equilibrio en una pareja cuando uno de éstos pretende que esa estabilidad se la de el otro, ya que no es posible que quieras conseguir tu bienestar emocional condicionándolo a otra persona y menos si ni siquiera esa persona está dispuesta a dártelo, y la persona dependiente se creará una falsa sensación

de estabilidad ya que en el momento en que esa persona no esté a tu lado te sentirás nadie, o solo, o hasta traicionado; poniéndose en evidencia la dependencia que tienes.

Así, la razón central por la cual somos dependientes según Galindo (2003), es que queremos que nos quieran, queremos ser reconocidos, valorados, apreciados, alabados, queridos, amados y tomados en cuenta; sin embargo detrás de todas esas condiciones para sentirte “bien”, existen tus problemas y carencias personales aún no resueltos.

A lo largo de este capítulo se han señalado algunas definiciones sobre dependencia, sin embargo para el presente trabajo se utiliza la siguiente definición porque nos parece que es la que explica con mayor claridad el término y la más adecuada.

Dependencia Emocional es la incapacidad de la persona para poder participar en forma positiva en una relación perdiendo el control de su propia vida y de sus propios límites, invirtiendo su energía en las demás personas, con una gran necesidad de pertenecer y ser útil (Barnetche, Maqueo y Martínez; 1999, citado en Andrade y Márquez; 2002). De igual manera la dependencia emocional se convierte en un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas (Galindo; 2003).

4.1.1 Características de la persona dependiente

Algunos autores como Melody (2001), González (2002) y Martínez (1999, citado en Andrade y Márquez; 2002) consideran que las características que presentan la mayoría de las personas dependientes son las siguientes:

- **BAJA AUTOESTIMA.**- Los dependientes tienden a buscar desesperadamente amor y aprobación de los otros; se culpan y critican por todo, aún por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de comportarse, se ven como unas víctimas de la situación. Consideran que sus vidas no valen la pena, por eso tratan de ayudar a otros, a vivir su vida y obtienen sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás. Rechazan cumplidos y halagos. Sienten que no pueden hacer nada bien, tienen miedo a cometer errores, se preguntan por qué les cuesta tanto trabajo tomar

decisiones. Esperan de sí mismos hacer todo perfectamente, sin que por ello lo logren, poseen una gran cantidad de “yo debería”, se sienten avergonzados de lo que son. Creen que no merecen cosas buenas ni felicidad, desean que otras personas los estimen y los amen. Tratan de probar que son lo bastante buenos para gustarle a los demás.

- Muchos dependientes se REPRIMEN empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa, se atemorizan de ser como son, parecen rígidos y controlados.
- Los dependientes tienden a OBSESIONARSE con el comportamiento de las personas. Vigilan a la gente, tratan de sorprender a las personas en malas acciones, enfocan toda su energía en otras personas y los problemas de otras personas llegando a la compulsión. Se sienten terriblemente ansiosos por los problemas y por la gente, llegando a perder muy frecuentemente el sueño. Se preocupan por las cosas más absurdas, piensan y hablan mucho acerca de las personas abandonando su rutina por estar tan afectados por estas situaciones.
- CONTROL.- Muchos dependientes tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de dar consejos, siendo así los patrones de control muy diversos. Aunque eventualmente fracasan en sus intentos, tratan de provocar la ira de los demás, además de sentir frustración y enojo, ya que se sienten controlados por los eventos y/o por las demás personas que los rodean. Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y dejar que las cosas sucedan de manera natural. No pueden manejar el miedo que sienten a la pérdida del control. Piensan que ellos saben cómo deberían de ser las cosas y cómo es que debería de comportarse la gente. Cuando piensan que no tienen el control se sienten frustrados.
- TIENDEN A NEGAR.- Ignoran los problemas o pretenden que no los tienen, pretendiendo identificar que las circunstancias no son tan malas. Fantasean sobre cómo las cosas mejorarán mágicamente, niegan lo que sucede, creen en mentiras y se mienten a sí mismos. Piensan que las cosas mejorarán mañana, además de que tratan de mantenerse ocupados para no pensar en otras cosas.
- DEPENDENCIA.- Muchos dependientes se apegan a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les pueda llegar a brindar felicidad y se sienten sumamente amenazados por la pérdida de aquellos. A menudo buscan amor de gente que es

incapaz de amar, se involucran en relaciones de parejas dañinas y abusivas, centran sus vidas alrededor de esas otras personas. Toleran el abuso para sentir que la gente aún los ama, no se sienten contentos o felices consigo mismos ya que están buscando desesperadamente el amor y la aprobación del otro. Relacionan el amor con el dolor; mas que querer a la gente sienten que la necesitan. Tratan de probar que son dignos de ser amados, no se toman el tiempo para ver si los demás les convienen. Buscan derivar todos sus sentimientos de bienestar a partir de los demás, pierden interés en sus propias vidas cuando aman. Permanecen mucho tiempo en relaciones que no funcionan, sintiéndose atrapados y cuando dejan esas relaciones por lo general tienden a formar nuevas que tampoco llegan a funcionar.

- A menudo su COMUNICACIÓN ES DÉBIL.- Ya que no dicen lo que sienten no sienten lo que dicen, no saben lo que sienten, no están seguros de saber cuál es el camino correcto, acostumbran decir que ellos mismos tienen la culpa de todo, o bien dicen no tener la culpa de nada. Culpan, amenazan, suplican, sobornan, aconsejan, piden lo que desean y necesitan de manera indirecta, suspirando. Miden cuidadosamente sus palabras para tratar de lograr el efecto deseado. Tratan de decir lo que creen que complacerá a la gente, lo que la provocará o lo que logrará que las personas hagan lo que ellos quieren que hagan. Eliminan la palabra, no de su vocabulario, hablan demasiado y sobre todo acerca de otras personas, evitando así hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimientos y pensamientos. Creen que sus opiniones no importan, y las expresan hasta que conocen la de los demás. Mienten para proteger y tapar a la gente que aman y para protegerse a sí mismos. Encuentran difícil resguardar sus derechos, además de que se les dificulta el poder expresar sus emociones de una manera honesta, abierta y apropiada. Comienzan a hablar con cinismo de manera autodegradante u hostil. Se disculpan por molestar a los demás.
- SUS LÍMITES A MENUDO SON DÉBILES.- Dicen no tolerar ciertas conductas en los demás y poco a poco incrementan su tolerancia hasta que permiten y hacen cosas que habían dicho que jamás harían; permiten que otros los lastimen, y se preguntan por qué se sienten tan lastimados. Poco a poco incrementan su tolerancia hasta que puedan tolerar y hacer cosas que habían dicho que nunca harían. Permiten que otros los lastimen y se vuelven hipertolerantes.
- FALTA DE CONFIANZA.- No tienen confianza en sí mismos, no confían en sus sentimientos, no confían en sus decisiones, no confían en los demás y sin embargo

tratan de confiar en gente poco digna de confianza. Tal parece que buscan fortalecerse a través de terceros.

- **TIENEN IRA.-** Muchos de ellos se sienten asustados, heridos, enojados y reprimen estos sentimientos. Viven con gente atemorizada, herida y llena de ira, tienen miedo de su propia ira y de la ira de otras personas, piensan que otras personas los hacen sentirse enojados. Se sienten controlados por el enojo de otras personas, reprimen sus sentimientos de enojo y tienen mucho miedo de despertar la ira de los demás. Lloran mucho, se deprimen, comen en exceso, se enferman, hacen cosas malvadas y sucias para vengarse, actúan de manera hostil o tienen estallidos temperamentales violentos. Castigan a los demás por hacerlos enojar, se avergüenzan por haberse sentido enojados. Sienten cantidades crecientes de ira, resentimiento y amargura. Se sienten más seguros con su ira que con sus sentimientos heridos, se preguntan si alguna vez no se sentirán enojados.
- **CULPABILIDAD.-** Sienten gran cantidad de culpa, muchos dependientes se sienten inseguros y culpables cuando alguien les da afecto a ellos. Piensan y se sienten responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos y acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas; y cuando las cosas no resultan como ellos quisieran o existen problemas se sienten culpables. Sienten ansiedad, lástima y culpa cuando otras personas tienen algún problema. Incluso llegan a culpar a los demás de su malestar, asumiendo así un papel y/o rol de “víctima”.
- **MIEDO AL ABANDONO.-** Muchos dependientes tratan de complacer en todo a su pareja con tal de que permanezca a su lado. Se sienten inseguros cuando no se encuentran con su pareja. Le temen a la soledad, ya que al estar solos se propiciará un encuentro consigo mismos teniendo que retomar el control de sus vidas. Buscan permanecer al lado de la pareja de tal manera que pudieran ser una extensión de ella para no sentir su ausencia.
- **BÚSQUEDA DE AMOR A CUALQUIER PRECIO.-** Toleran humillaciones, golpes, faltas de respeto, indiferencia, etc. con tal de sentirse amados ya que es la única manera que conocen para retener a la persona amada. Tratan de esforzarse al máximo en cada una de sus relaciones, aparentemente sin recibir nada a cambio, pero en realidad constantemente están buscando el amor y la aprobación de su pareja.

- **CON PROBLEMAS SEXUALES.-** Algunos dependientes no disfrutaban del sexo porque están muy enojados con la pareja, tienen miedo de perder el control, se alejan emocionalmente de la pareja. Inventan razones para abstenerse de él, fantasean o tienen un romance extramarital. Tienen relaciones sexuales cuando no tienen ganas o cuando preferirían que los abrazaran, los protegieran y los hicieran sentirse amados. Pueden sentir repugnancia hacia su pareja, pero de todas maneras se fuerzan a tener relaciones sexuales, reduciendo el sexo al acto técnico. Pierden el interés por el sexo y en algunas ocasiones llegan a desear que su pareja muera, se fuera o experimentara los sentimientos del dependiente. Finalmente en las personas dependientes la actividad sexual suele tornarse repugnante y ya no toleran ni la cercanía de la pareja y cuando llegan a consumar el acto, este puede ser muy doloroso llegando a desarrollar disfunciones sexuales como vaginismo, impotencia sexual, eyaculación precoz, dispareunias, etc.

Como podemos observar, la lista de características de una persona dependiente es larga, pero no comprende todas las conductas o reacciones que pueden llegar a tener cualquier individuo, ya que cada persona dependiente es diferente en su manera de hacer, sentir y pensar, es decir, que cada dependiente será quien le de un significado a los hechos que lo rodean y cómo estos se vinculan consigo mismo. Contar con estas características de dependencia no significa que la persona sea mejor o peor ser humano, sino que significa que “a lo largo de su historia de vida aprendió a comportarse así” (lo cual está determinado enormemente por el contexto en donde vive y por las interacciones que tiene a cabo con familiares, amigos íntimos, etc.).

Sin embargo, se considera necesario recalcar estas conductas o reacciones del dependiente, ya que implican un sistema habitual de pensar, de sentir y de comportarse hacia sí mismo y hacia los demás que causa dolor y es autodestructivo. Estos hábitos pueden conducir a, o mantener a la persona en relaciones destructivas que no funcionan, a estropear las relaciones que en otras condiciones si hubieran funcionado y a impedir encontrar la felicidad con la persona más importante en nuestra vida: “Uno Mismo”.

De ahí que la gran utilidad de conocer estas características, es que le permiten a la persona identificar las conductas o áreas que le provocan problemas para decidir que hacer. Si partimos de la premisa de que la relación de pareja es un ámbito de aplicación

de la terapia de conducta, la cual ha originado importantes desarrollos tanto en lo que se refiere a un modelo de conceptualización conductual de la relación de pareja y sus problemas como a la elaboración de procedimientos de intervención, por lo tanto se pueden aprender conductas nuevas más funcionales en la pareja, se puede cambiar y se pueden hacer las cosas de otra manera.

Las principales causas que posibilitan que se establezca la dependencia de acuerdo con Andrade y Márquez (2002) son:

Sufrir el abandono físico y/o emocional de uno de sus padres o de ambos durante la niñez, ya que es en ésta etapa en la cual el ser humano aprende patrones emocionales, conductuales y psíquicos fundamentales para relacionarse posteriormente en su vida adulta y al presentar el abandono, lo que aprenden durante la niñez es una postura en la cual sienten que tienen que luchar para que su pareja no los abandone.

Haber sido objeto de algún tipo de abuso físico o emocional en la infancia (Silva; 2002, citado en Andrade y Márquez; 2002), ya que los niños que crecieron con familias disfuncionales donde existían golpes, donde no se recibió amor, creciendo sin haber escuchado mensajes importantes de sus padres tales como: “eres muy inteligente”, “estas haciendo un buen trabajo” o “gracias mi amor, agradezco tu ayuda”, “te quiero”, etc., al crecer se sienten abandonados, tienen baja autoestima y buscan la aprobación de otras personas para sentirse mejor consigo mismos. Siendo su hambre de amor y de aprobación tan grandes que al llegar a la adolescencia o la adultez, están dispuestos a soportar cualquier cosa, con tal de recibir aunque sea sólo un poco de cariño y de atención.

Otro de los factores son para Reagan (2002, citado en Andrade y Márquez; 2002) estar enamorados o estar casados con un adicto, ya que este tipo de relación les permite ejercer su papel de “salvadores” ocupándose de manera obsesiva en solucionar los problemas que puede llegar a presentar el compañero: tener un padre/madre, abuela/abuelo adicto, crecer en familias reprimidas, etc.

Los adictos en recuperación, generalmente presentan secuelas o recaídas y buscan de manera inconsciente repetir el papel que hasta este momento han llevado pues no

conocen otra manera de relacionarse. Los familiares de personas que trabajan demasiado, familias con algún trauma o en donde se sobreprotege y no se propicia la autonomía de los miembros, generan que las personas adopten una postura dependiente en extremo para sentirse aceptados. Familiares de alguna persona incapacitada crónicamente o las familias de un neurótico, rara vez los miembros, pueden expresar sus sentimientos y si por algún motivo llegasen a expresarlos son abruptamente detenidos entendiéndoles entonces que no tienen derecho a opinar, pues solamente su función es de manera superficial.

Cuando se presentan estos problemas, podemos ver que la adicción a los objetos, personas o sustancias y la dependencia son la misma enfermedad. Ambos, como cualquier otro proceso de adicción, comparten las mismas características de negación, obsesión y pérdida del control.

Otra de las causas de dependencia son: dependencia extrema por parte de alguno de los integrantes de la pareja, patrones aprendidos durante la niñez, el rol establecido dentro de la perspectiva de género, provenir de hogares disfuncionales en donde no existió libertad para expresar sus deseos, necesidades y sentimientos, ser hijo (a) de padres dependientes.

Se origina la dependencia cuando el individuo presenta una negociación extrema de lo que ha vivido y continua su desarrollo en un mundo ficticio en donde siempre estará esperando el cambio del compañero ya que no es capaz de aceptarlo en realidad, pero cree que con su esfuerzo algún día su situación cambiará y en ese momento todo su sacrificio se verá recompensado.

Y aunque se ha propuesto una reestructuración de las funciones y de los roles asignados a los sexos dentro de las familias en las diferentes culturas, todavía existen estereotipos de mujeres educadas a ser abnegadas, sumisas, hacendosas, a aceptar el maltrato, golpes y dominio, ya que una de las aseveraciones más aceptadas en la sociedad y que destruye tanto la verdadera libertad del hombre y de la mujer, es que las mujeres han nacido y deben ser enseñadas a complacer en todo a su pareja. Por otro lado, a los hombres se les enseña que no deben de expresar lo que sienten, ya que su papel de hombre se asocia

con un nivel superior al de las mujeres, y por lo tanto, no pueden permitirse debilidades de ninguna índole, como por ejemplo, el mostrar sufrimiento, dolor o cualquier otro sentimiento. El hombre también debe ser educado para controlar el mundo, su familia, y por supuesto, sus sentimientos; siempre se espera de él que sea un triunfador, y vive su vida tratando de realizar las expectativas de los demás, no importando que sean tratados injustamente, entonces la dependencia se presenta en ambos géneros incidiendo más en las mujeres por lo antes mencionado. Una vez dentro del círculo de la dependencia estas personas se olvidan de sí mismas, sin preocuparse y darse tiempo para desarrollar su propia personalidad, centrando su vida en esa u otras personas, dándole así sentido a su existencia González. (1991, citado en Andrade y Márquez; 2002).

El por qué las personas dependientes no pueden salir de ese círculo vicioso es debido a que las personas que tienen un miedo terrible al abandono, son capaces de soportar cualquier cosa con tal de no sentir la ausencia de la otra persona, por eso viven en función de sus deseos y necesidades y se olvidan de las mismas. Martínez (2000, citado en Andrade y Márquez; 2002)

Temen a la ausencia de su agresor precisamente, porque asumen que su misión es salvarlo y construye su vida en función de él, de modo que no saben que hacer si llega a faltar, es decir, dependen de él o de ella, pero en realidad no es el único motivo por el cual la persona dependiente se mantiene inmerso en la relación, ya que también influyen factores como la baja autoestima, dependencia económica, el miedo al cambio y finalmente porque es más cómodo para el dependiente permanecer en el papel que durante toda su vida ha jugado, pues al estar separado su mayor temor es enfrentarse a sí mismo y hacerse responsable de sus emociones, acciones y llegar a establecer intimidad consigo mismo.

El dependiente elabora una serie de estrategias para el rescate de la otra persona, así la situación se convierte en un círculo vicioso por un tiempo, el dependiente logra su objetivo y crea la fantasía de que ya todo está bien, pero el agresor vuelve a actuar en algún momento, luego pide perdón y asegura que no lo volverá a hacer. El dependiente, entonces piensa que falló, se siente culpable de haber provocado la agresión y justifica al agresor.

Estas situaciones pueden extenderse por muchísimos años. Por si fuera poco, no sólo destruyen emocionalmente a la pareja, sino también a los hijos, en caso de que los haya, ya que el dependiente los involucra a ellos en sus “estrategias” y hace que los pequeños hagan lo posible para salvar al agresor.

Las personas con problemas de dependencia inventan cualquier excusa para no salir de la relación que los agobia ya que también temen enfrentarse a los cambios que esto implica. Este patrón suele repetirse generación tras generación pues muchas personas dependientes son hijas de alguien que también lo fue.

Durante toda la historia de la humanidad siempre ha habido gente con problemas que afectan a otros. Y otros siempre se han preocupado de sus amigos y parientes con problemas.

Es natural que uno mismo trate de proteger y de ayudar a las personas que nos importan. También es natural que nos afecten los problemas de la gente que nos rodea y que reaccionamos ante ellos. A medida que un problema se vuelve más serio y permanece sin resolverse, más nos afecta y más reaccionamos hacia él.

De acuerdo con todo lo mencionado anteriormente, podemos decir que la dependencia es una enfermedad que tiene un inicio, un desarrollo y un fin. Durante el curso del desarrollo, la dependencia no es tomada como tal, ya que es común el querer estar cerca de nuestra pareja, incluso se llega a considerar como obligatorio socialmente. Y va aumentando lentamente el interés por el bienestar centrándose en la pareja y no en uno mismo, repercutiendo así en las diferentes áreas de su vida tornando la dinámica de pareja en una relación obsesiva, controladora y destructiva.

La dependencia es primordialmente un proceso de reacción, ya que durante la infancia y el desarrollo de la vida de los dependientes, se va aprendiendo de manera inconsciente a reaccionar ante distintas circunstancias o eventos ya sea con culpa, enajenación, sobreprotección, pero principalmente con una falta de amor y de confianza hacia nosotros mismos.

Un dependiente no se percata de su problema por lo general, sino hasta que presenta alguna de las graves consecuencias de esta enfermedad, las cuales se mencionan a continuación:

Sentirse aletargados, es decir disminuyen sus actividades cotidianas hasta poco a poco dejarlas, experimentando un deterioro en el dinamismo de la rutina diaria y de la estructura personal, disminuyendo el rendimiento en su trabajo. Este estado puede presentarse debido al desgaste físico y emocional que sufre el dependiente, ya que pierde el interés por sus otras actividades centrando toda su energía en componer la vida de su pareja y estar constantemente recriminándose el no hacer feliz a su compañero.

Se deprimen y se aíslan, presentan una tristeza sin razón aparente que la justifique, y además grave y persistente, la cual puede aparecer acompañada de varios síntomas psicósomáticos, incluidas las perturbaciones del sueño y de la comida, la pérdida de iniciativa, de autocastigo, el abandono, la inactividad y la incapacidad para el placer. El dependiente llega a presentar estados depresivos porque percibe la relación cada vez más conflictiva y asume que sus esfuerzos no han sido suficientes para lograr la modificación de conducta de su pareja. La depresión mayor puede tener muchas causas; los factores psicológicos que aumentan el riesgo de la depresión incluyen la dificultad para expresar la ira eficazmente, una autoestima baja, grandes necesidades de dependencia, malas relaciones interpersonales y un criterio pesimista sobre sí mismo y sobre el mundo en el cual se desenvuelve día con día.

Las fuertes depresiones, junto con la percepción por parte de la persona de que la vida es tan dolorosa que sólo la muerte puede proporcionarle alivio, pueden desencadenar actos suicidas, producir una sensación de incapacidad para cambiar las circunstancias de la vida y un sentimiento general de desesperanza ante cualquier cambio, lo que lleva a un callejón sin salida, en donde la muerte es la única solución al problema.

Abusan de sus hijos y pareja, o son negligentes con ellos y con otras responsabilidades, así la violencia intrafamiliar esta presente en el maltrato, con acciones verbales y psicológicas dañinas, y/o el abandono. Esta conducta es una manera negativa que utiliza el dependiente para liberar su frustración, su ira. Generan más violencia, ya que por lo general se incrementa la demanda, el estrés, el comportamiento agresivo, y aparece la

necesidad de descargar todas estas tensiones acumuladas con violencia física o verbal. Después de esto viene un periodo de calma, no violento y de muestras de amor y cariño, dando paso a que esto vuelva a acontecer.

Sufrir enfermedades emocionales, mentales o físicas de gravedad, pueden ser otras consecuencias de ser dependiente, llegando a experimentar trastornos en la alimentación (comer en exceso o demasiado poco) o volverse adicto al alcohol y las drogas. Esto es debido a que el individuo necesita justificar su malestar de manera objetiva, es una manera de sustituir la situación emocional que está viviendo y descargan entonces con alguna adicción ya sea comida o alguna sustancia que les proporcione centrar su atención en esa situación, creyendo que en este tipo de situaciones pueden tener el control llegando a presentar comportamientos obsesivos compulsivos. Experimentan aún más la negación e incluso puede ser una manera de autocastigarse.

La dependencia puede transmitirse de manera transgeneracional si no es tratada adecuadamente. Ya que la dependencia es un patrón de conducta aprendido durante la infancia en la cual al crecer y relacionarse con las personas ejerce el camino ya conocido, es decir, de manera inconsciente buscan reflejar la situación familiar caracterizando a su pareja con alguno de sus progenitores. Por eso es importante iniciar un cambio en las dinámicas familiares para que posteriormente las nuevas generaciones logren tener una interacción adecuada entre los miembros de la familia y establecer relaciones humanas sanas y de mejor calidad.

Los dependientes son reaccionarios, es decir, que tienden a reaccionar en exceso hacia situaciones exteriores, y tienden a reaccionar muy poco para sí mismos, pero rara vez actúan adecuadamente.

4.2 INDEPENDENCIA EMOCIONAL

Para iniciar este apartado es importante señalar que la independencia según Dyer (2002, citado en Nápoles; 2006) se define como la toma de decisiones propias y el actuar sobre el pensamiento y criterios personales. De tal manera, independencia emocional tiene lugar cuando la persona descubre y valora los atributos que posee en sí misma, cuando

se cree capaz, segura, valiosa y única, sin la necesidad de que estos atributos sean reconocidos por las demás personas o por la pareja (Andreas y Andreas; 2003).

En este caso cuando la persona experimenta su independencia emocional, se eleva considerablemente su autoestima al poseer un bienestar psicológico personal y por ende con las demás personas, resultando así el establecimiento de relaciones cada vez más significativas (*op. cit.*).

Con respecto a lo anterior, para lograr una óptima independencia emocional es importante también tener un concepto de “identidad personal”, refiriéndonos a un proceso complejo que se lleva a cabo en interacción con los demás. Es por ello que Maturana (1991) centrándose en este concepto, indica que la identidad es un fenómeno subjetivo que contiene un elemento emocional, siendo así, que la formación de la identidad implica un proceso de reconocimiento y valoración de la propia individualidad por lo que se asocia estrechamente con la autoestima.

Por otro lado Dyer (2002, citado en Nápoles; 2006) asume que la identidad es la percepción que uno tiene de sí mismo o el conocimiento de las características propias de su personalidad; lo cual implica que una de las tareas más importantes en la vida de un ser humano es darle sentido a la identidad propia, ya que a medida que una persona se sienta más a gusto, comenzará a utilizar su propio criterio y tomará decisiones independientes enfrentando sus propios problemas y las consecuencias de toda conducta, siendo así la mejor manera de crear un concepto de sí mismo como individuo en desarrollo de su propia identidad.

4.2.1 Características de la persona independiente

Dentro de las características de una persona independiente emocionalmente, encontramos que esa persona (según Sánchez; 2003):

- posee un bienestar psicológico que le permite tener una vida plena que lo guiará por el camino del éxito
- se siente cómodo dando y recibiendo cumplidos

- mantiene una gran apertura a la crítica y puede reconocer sus errores
- tiene palabras y movimientos de tranquilidad y espontaneidad
- es coherente con lo que dice y hace, tanto en la forma de mostrarse como de expresarse
- está abierto a las nuevas ideas
- es capaz de disfrutar plenamente los aspectos positivos de la vida, de uno mismo y de los demás

En relación a lo anterior Clark y Páez (1998, citado en Sánchez; 2003) advierten que cuando una persona es independiente, es capaz de asumir sus responsabilidades, afronta sus retos con entusiasmo, está orgulloso de sí mismo y de sus logros, tolera la frustración, tiene iniciativa para emprender nuevas metas, se siente capaz, a gusto consigo mismo y sobre todo se encuentra satisfecho por cualquier cosa realizada.

Así mismo, en conjunto con una independencia emocional es indispensable contar con una autoestima elevada, ya que ésta, nos indica la valoración que tenemos de nosotros mismos, de nuestros rasgos físicos y aptitudes, de nuestras cualidades y defectos, lo cual influye directamente en las elecciones y decisiones que tomemos, las cuales a su vez serán significativas para el tipo de vida que llevemos. En palabras de Andrade y Márquez (2002), si sabemos quiénes somos, qué queremos y hacia dónde vamos, entonces sabremos qué tipo de vida queremos y dónde será el lugar más adecuado para desarrollarnos.

Al respecto Rodríguez y cols. (1987, citado en Bautista; 2003) señalan que una persona con autoestima es capaz de vivir, compartir e invitar a la integridad, a la honestidad, la responsabilidad, la comprensión y el amor a sí mismo, a su pareja y a las demás personas que lo rodean.

Lo que se pretende lograr con dicha técnica es generar una mayor conciencia de sí mismo y cambiar y/o modificar de alguna forma la manera de pensar en relación a ciertos aspectos de nuestra persona, los cuales al ser ideas irracionales, son capaces de delimitar enormemente nuestra manera de relacionarnos ante los demás individuos (por ejemplo con nuestra pareja).

Es por ello que en la presente investigación nos interesamos por analizar varias categorías que nos indican en general el nivel de dependencia o en su caso la categoría específica en la cual se identifican obteniendo un nivel mayor de dependencia. Las categorías tomadas en cuenta se encuentran en la Escala del nivel de Dependencia Emocional hacia su pareja y son las siguientes: seguridad, confianza, amor, afecto, felicidad, satisfacción sexual, protección, ánimo, orgullo de sí mismo y sentirse valioso (ver Anexo 3).

4.2.2 Descripción de la técnica de PNL que trata de generar Independencia Emocional en las relaciones de pareja

Muchos de nosotros buscamos que los demás nos refuercen para obtener algo que pocas veces o jamás vivenciamos dentro de nosotros mismos. Si no creemos que somos capaces, sensuales, queribles o valiosos como personas, a menudo buscamos que una persona muy allegada a nosotros nos lo diga, por ejemplo nuestra pareja; pero cuando esto no se reconoce por ese “otro” nos llegamos a sentir tristes y mal con nosotros mismos. Por tal motivo, la técnica de la PNL que intenta reducir la dependencia emocional en las relaciones de pareja trata de generar un bienestar emocional con nosotros mismos, y por lo tanto nos hace ser más independientes con las relaciones que llevamos con las demás personas (ya sea nuestra pareja, padres, tíos, esposo, amigos, etc.); por lo anterior a continuación se describen los pasos que se deben de llevar a cabo para poder aplicar dicha técnica (citado en Andreas y Andreas; 2003):

1. **IDENTIFIQUE AL OTRO.-** Piense en una persona con la cual usted cree ser dependiente o estar sobre-involucrado.
2. **PERCÁTESE DE SU SOBRE-CONEXIÓN CON ESTE OTRO.-** Imagine que ésta persona esta de pie en la sala. Camine alrededor del “otro”. Fíjese en su apariencia. Tóquelo para percatarse cómo lo siente y perciba sus sensaciones de estar con él. Ponga especial atención a sus sensaciones de estar excesivamente conectado con esa persona. Ahora fíjese como usted vivencia estar conectado con esta persona. ¿Parece como que en cierta forma, estuviera adherido físicamente? ¿Es una conexión

directa entre su cuerpo y el de la otra persona, o hay una cuerda u otro medio que la enlace? Fíjese donde está la unión. ¿Dónde se conecta con su cuerpo y dónde se conecta con el cuerpo de la otra persona? Permítase tener una experiencia plena de la calidad de esta conexión (cómo se ve y cómo se siente).

3. **DESCUBRA LOS OBJETIVOS POSITIVOS.-** Ahora pregúntese interiormente: ¿Qué cosa que realmente deseo de la otra persona me dejaría satisfecho?, ¿Y qué cosa positiva haría eso por mí?; haga estas interrogantes para usted mismo hasta obtener una respuesta realmente nuclear tal como confianza, seguridad, protección, amor o sensación de ser valioso.
4. **DESARROLLE SU SÍ MISMO EN EVOLUCIÓN.-** Ahora gire hacia la derecha y cree una completa imagen tridimensional de usted mismo habiendo evolucionado más allá de su nivel actual de positivismo. Éste es el usted que está varios pasos más adelante, que ya ha resuelto los asuntos que usted está abordando ahora, que lo ama, lo aprecia y desea protegerlo. Éste es el usted que puede darle lo que usted realmente quiere. Puede darse cuenta de su expresión, cómo se mueve, cómo suena, cómo es tocar a este usted. Si no “ve” a este sí mismo positivo, sencillamente puede sentir como es.
5. **TRANSFORME LA CONEXION CON EL OTRO EN UNA CONEXIÓN CON EL SÍ MISMO.-** Vuelva a girar hacia el “otro” adherido. Vea y sienta la conexión. Luego rompa la conexión con ésta “otra persona” e inmediatamente reconéctese con su sí mismo en evolución, de la misma forma en que había estado conectado con la otra persona. Disfrute de las sensaciones de ser interdependiente con alguien con quien realmente puede contar: usted mismo. Agradézcale a este usted por estar aquí para usted. Disfrute el recibir el usted mismo lo que había deseado de la otra persona. Este es el usted que puede avanzar por usted en su futuro, abriéndole el camino (su constante compañero que está a su lado para comprobar las cosas por usted y procurar que esté a salvo).
6. **RESPETE AL OTRO.-** Mire hacia atrás a su “otro” y fíjese en la conexión escindida. Vea que la otra persona tiene la opción de reconectar la cuerda a sí misma. Puede imaginar que su cuerda se auto-adhiere en un punto apropiado de ella misma.

Si no hubiera una cuerda, puede visualizar a este “otro” como físicamente conectado a su propio “sí mismo en evolución”, de la misma forma en que usted lo está ahora. Esto le puede dar la certeza de que esta otra persona ahora también estará en una mejor posición, con un mayor sentido de sí misma. Fíjese como usted ahora puede estar más plenamente presente con esta persona.

7. AGREGUESE A SU CONEXIÓN CON EL SÍ MISMO.- Ahora vuelva a mirar a su sí mismo evolucionado, con el cual está conectado ahora. En realidad, entre en él, de modo que ahora se esté mirando hacia atrás a usted mismo. Sienta cómo es ser positivo y dadivoso con usted mismo. Luego de disfrutar las sensaciones de ser este sí mismo, puede incorporar a usted el positivismo de él, a medida que regrese al usted del presente.

8. AVANCE HACIA EL FUTURO.- Fíjese cómo es poseer este nuevo positivismo, a medida que se imagina relacionándose con otra gente sobre esta base más sólida. Imagine cómo será adentrarse en el futuro teniendo de compañero a su sí mismo en evolución. Tal vez sienta una sensación de cómo él va de un lugar a otro resolviendo las dificultades.

MÉTODO

“¿SE PUEDE REDUCIR LA DEPENDENCIA EMOCIONAL EN UNA PAREJA, MEDIANTE UNA TÉCNICA DE PNL EN UNA SOLA SESIÓN?”

- **Objetivo.-** Disminuir el nivel de dependencia emocional de las personas (con su pareja actual o expareja) a través de una técnica de la PNL para independizarse emocionalmente.
- **Participantes.-** 24 personas que aceptaron algún grado de dependencia emocional con respecto a su pareja (actual) o expareja.
- **Escenario.-** Cubículos No. 5 y 9 del área de Psicología Clínica de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la FES Iztacala.
- **Diseño.-** Se llevó a cabo una investigación cuasiexperimental A-B-A. Durante la Fase A se aplicó un patrón de línea base (4 evaluaciones); la Fase B es la intervención (aplicación de la técnica de PNL); y la Fase A es la evaluación inmediatamente después de aplicar la técnica; así mismo también se incluye una evaluación de seguimiento aproximadamente 3 meses después.
- **Materiales e instrumentos.-** Entrevista no estructurada (Anexo 1), Carta de Consentimiento (Anexo 2), Escala del nivel de Dependencia emocional hacia su pareja (Anexo 3), Escala de Bienestar Psicológico individual (Anexo 4) y de pareja (Anexo 5), Escala de ¿Qué tan Dependiente eres de tu pareja? (Anexo 6), cuadernos, plumas y lápices.
- **Técnicas de evaluación.-** Escala de nivel de Dependencia emocional hacia su pareja (hoja de registro con una puntuación del 0 al 10 en donde el 0 significa la no

dependencia y el 10 la mayor dependencia), Escala de Bienestar psicológico individual y de pareja (hoja de registro con una puntuación del 0 al 10 en donde el 0 es la ausencia de bienestar y 10 el máximo). Ambas técnicas de evaluación forman parte de los reportes, es decir, la información que se obtiene en una interacción cara a cara, donde él o los entrevistados reportan procesos interactivos o estados internos “subjetivos”. La entrevista, en sus diversas modalidades, (estructurada, semiestructurada, no estructurada) es el instrumento que ha sido y sigue siendo el más extendido y empleado dentro del campo de la evaluación psicológica, en tareas que van desde la investigación hasta la praxis en áreas que se extienden por todas las ramas de la psicología aplicada.

- **Variables Dependientes.-** Nivel de dependencia emocional de las personas hacia su pareja o ex-pareja, que incluyen “datos cualitativos”, de acuerdo con lo que la gente expresó y comentó, y “datos cuantitativos”, es decir, una escala de dependencia emocional hacia su pareja o ex-pareja del 0 al 10 en donde 0 implica un nivel de dependencia emocional nulo o inexistente hacia su pareja y 10 significa un total y/o alto nivel de dependencia emocional hacia su pareja ; además de las “Escala de Bienestar Psicológico” (una a nivel Individual y otra a nivel de Pareja), donde se señaló del 0 al 10 el bienestar psicológico de cada participante en cada una de las sesiones terapéuticas que se llevaron a cabo (0 implica la ausencia de bienestar y 10 el máximo bienestar que se puede experimentar en el aquí y en el ahora).

- **Variable Independiente.-** Técnica para reducir el nivel de dependencia emocional.

- **Otros Indicadores.-** Número de integrantes de la familia, número de sesiones, edad, sexo, ocupación, nivel socioeconómico, queja o motivo de consulta.

- **Procedimiento.-** La Fase A incluyó la 1ª sesión donde se aplicó una escala de bienestar psicológico individual y de pareja, de igual manera se aplicó una escala del nivel de dependencia emocional hacia su pareja (1ª evaluación). Posteriormente se llevó a cabo la entrevista no estructurada la cual sirvió como un instrumento más en donde la persona relató detalladamente la relación que mantenía o mantuvo en

algún momento (pareja o expareja), donde cuenta los motivos por los cuales cree ser dependiente, además de las razones por las cuales deseaba reducir su nivel de dependencia para volverse independiente. Con el objetivo de registrar un patrón de línea base se realizaron 4 evaluaciones antes de la intervención, así que para ahorrar tiempo y esfuerzo la 2ª y 3ª evaluación se registraron fácilmente vía telefónica aplicando las mismas escalas. Durante la 2ª sesión se citó nuevamente a la persona aplicando al inicio de la misma, la 4ª evaluación, enseguida se procedió a realizar la Fase B que constó en la aplicación de la técnica de PNL para independizarse emocionalmente, la cual tuvo una duración aproximada de 20 min. y finalmente para cumplir con nuestros objetivos planteados se realizó la Fase A donde se llevó a cabo una última evaluación la cual dio cuenta inmediatamente de la eficacia de la técnica al reducir el nivel de dependencia emocional de los participantes.

RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVO

A continuación se presentan y describen las tablas de los resultados encontrados en 24 usuarios que presentaron problemas de Dependencia Emocional hacia su pareja actual o pasada.

Datos Demográficos

De los 24 usuarios atendidos, 9 (37.5 %) tenían una edad de 21 años, 6 (25.0 %) tenían una edad de 23 años, 5 (20.8 %) tenían 22 años, 2 (8.3 %) tenían una edad de 26 años y hubo 1 usuario (4.2 %) que su edad era de 20 y 24 años (Ver tabla 1).

Tabla 1.- EDAD

Categoría:	Frecuencia:	Porcentaje:
20	1	4.2
21	9	37.5
22	5	20.8
23	6	25.0
24	1	4.2
26	2	8.3
Total:	24	100

En relación a la ocupación de los 24 usuarios atendidos fue de: 20 estudiantes (83.3 %), 2 pasantes (8.3 %) y 2 empleados (8.3 %) (Ver tabla 2).

Tabla 2.- OCUPACIÓN

Categoría:	Frecuencia:	Porcentaje:
------------	-------------	-------------

Estudiante	20	83.3
Pasante	2	8.3
Empleado	2	8.3
Total:	24	100

Con relación a la escolaridad de cada uno de los 24 usuarios atendidos, ésta fue de: 8 (33.3 %) que estaban cursando el séptimo semestre de la Licenciatura en Psicología, también hubieron 5 (20.8 %) que estaban cursando el sexto semestre de la Licenciatura en Psicología, 3 (12.5%) habían concluido la Licenciatura en Psicología, 3 (12.5%) que estaban cursando el tercer semestre de la Licenciatura en Economía, 2 (8.3%) habían concluido el Bachillerato y hubo 1 usuario (4.2 %) cuya escolaridad era: Diplomado en psicología, octavo semestre de Licenciatura en Psicología y octavo semestre de Licenciatura en Arquitectura (Ver tabla 3).

Tabla 3.- ESCOLARIDAD

Categoría:	Frecuencia:	Porcentaje:
Séptimo semestre de Licenciatura en Psicología.	8	33.3
Licenciatura en Psicología concluida.	3	12.5
Bachillerato concluido.	2	8.3
Diplomado en Psicología.	1	4.2
Sexto semestre de la Licenciatura en Psicología.	5	20.8
Tercer semestre de Licenciatura en Economía.	3	12.5
Octavo semestre de Licenciatura en Psicología	1	4.2
Octavo semestre de Licenciatura en Arquitectura.	1	4.2
Total:	24	100

Por otro lado, con respecto a la carrera de cada uno de los usuarios atendidos era de: Psicología en 18 (75.0 %) de los casos, 3 (12.5%) de Economía, 2 (8.3%) sin carrera estudiada y hubo 1 (4.2 %) de Arquitectura (Ver tabla 4).

Tabla 4.- CARRERA

Categoría:	Frecuencia:	Porcentaje:
Psicología.	18	75.0
Economía.	3	8.3
Sin carrera estudiada.	2	12.5
Arquitectura	1	4.2
Total:	24	100

En lo que respecta al sexo de los participantes, 16 fueron mujeres (66.7%) y 8 fueron hombres (33.3%) (Ver tabla5).

Tabla 5. SEXO

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	16	66.7
Masculino	8	33.3
Total	24	100.0

De acuerdo con el estado civil de los 24 participantes, la mayoría, es decir, 22 de ellos (91.7%) señalan ser solteros, mientras que 1 solamente (4.2%) indica vivir en unión libre, y el otro participante restante (4.2%) dice ser casado (Ver tabla 6).

Tabla 6. ESTADO CIVIL

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	22	91.7
Unión libre	1	4.2
Casado	1	4.2
Total	24	100.0

En el tipo de religión que indica cada uno de los participantes, encontramos que 16 de ellos (66.7%) practican la religión católica, sólo 2 (8.3%) indican que son creyentes y 6 de los participantes (25%) mencionan no practicar ninguna (Ver tabla 7).

Tabla 7. RELIGIÓN

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Católica	16	66.7
Creyente	2	8.3
Sin religión	6	25.0
Total	24	100.0

Respecto al tipo de queja que señalaron los participantes, se obtuvieron 3 categorías de las cuales predominó con una frecuencia de 21: la dependencia emocional hacia la pareja (87.5%), mientras que 2 participantes señalaron: problemas en la interacción con la pareja (8.3%), y sólo 1 indicó (4.2%) la necesidad de disminuir la dependencia emocional hacia la pareja (Ver tabla 8).

Tabla 8. QUEJA

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Disminución de dependencia	1	4.2
Porque existe dependencia emocional a la pareja	21	87.5
Problemas en la interacción de la pareja	2	8.3

Total	21	100.0
-------	----	-------

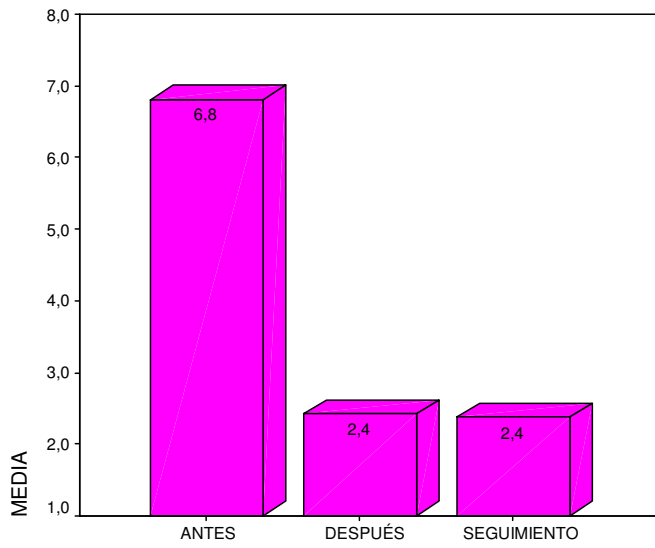
A cerca del número de familiares con quienes viven cada uno de los participantes se obtuvieron los siguientes datos: 12 participantes (50%) viven con 3 personas, 4 (16.7%) viven con únicamente 2 familiares, 3 participantes (12.5%) señalan vivir con 4 personas, 2 participantes (8.3%) viven con 5 personas, otros 2 (8.3%) afirman vivir con 6 personas, y finalmente sólo 1 (4.2%) menciona que vive con 7 miembros de su familia (Ver tabla 9).

Tabla 9. NÚMERO DE FAMILIARES CON QUIENES VIVE

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
2	4	16.7
3	12	50.0
4	3	12.5
5	2	8.3
6	2	8.3
7	1	4.2
Total	24	100.0

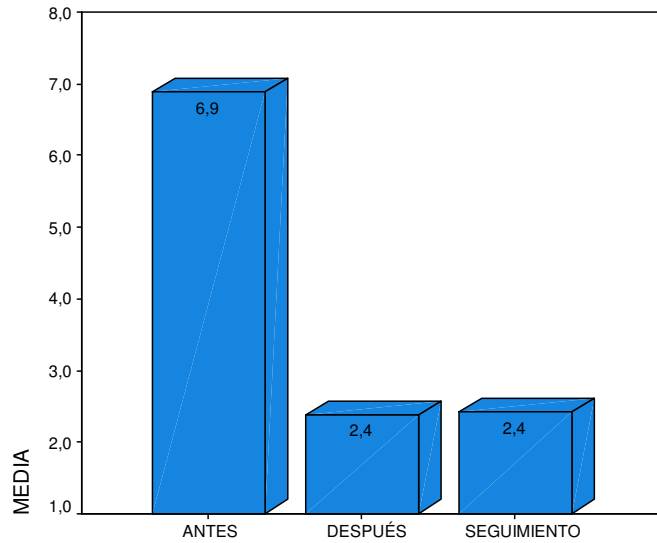
**GRÁFICA 1. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN SEGURIDAD:
ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.**

Como se puede apreciar en la Gráfica 1 se muestra el nivel de dependencia emocional en seguridad el cual fue mayor antes de la aplicación de la técnica de PNL ya que tenía una media de 6.8, en cambio después de la técnica la media fue de 2.4 y durante la fase de seguimiento la media se mantuvo con el mismo puntaje.



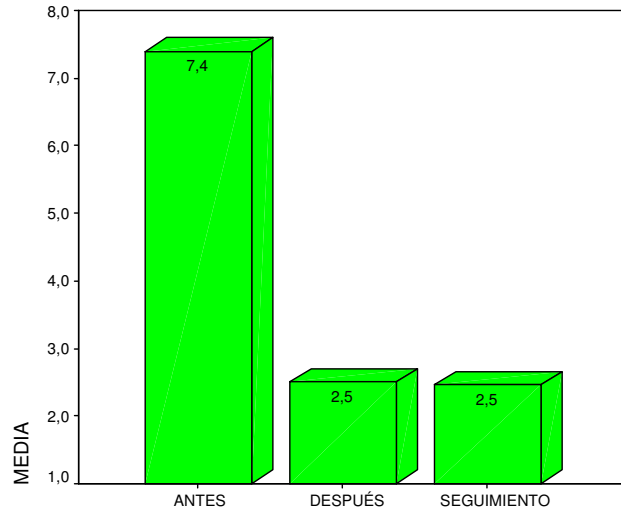
**GRÁFICA 2. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN CONFIANZA:
ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.**

En la Gráfica 2 se puede observar el nivel de dependencia emocional en confianza, el cual nos indica una media de 6.9 antes de la aplicación de la técnica de PNL, manteniéndose el nivel de dependencia tanto después de la técnica, como durante el seguimiento con una media de 2.4.



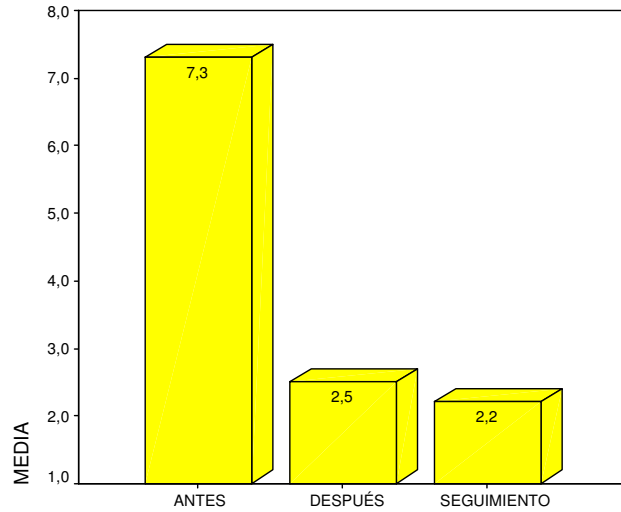
**GRÁFICA 3. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN AMOR:
ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.**

En la Gráfica 3, la cual nos indica el nivel de dependencia emocional en amor, muestra que la media antes de la aplicación de la técnica de PNL fue de 7.4, y después de la técnica la media disminuyó a 2.5, mientras que durante el seguimiento se mantuvo con una media de 2.5.



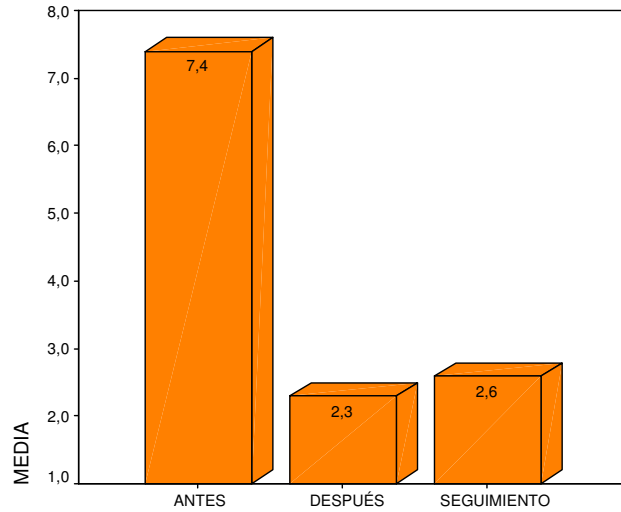
**GRÁFICA 4. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN AFECTO:
ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.**

La Gráfica 4 que señala el nivel de dependencia emocional en afecto, indica que la media obtenida antes de la aplicación de la técnica de PNL fue de 7.3, contrario a la media después de la técnica que fue de 2.5, y con una leve disminución durante el seguimiento que fue de 2.2.



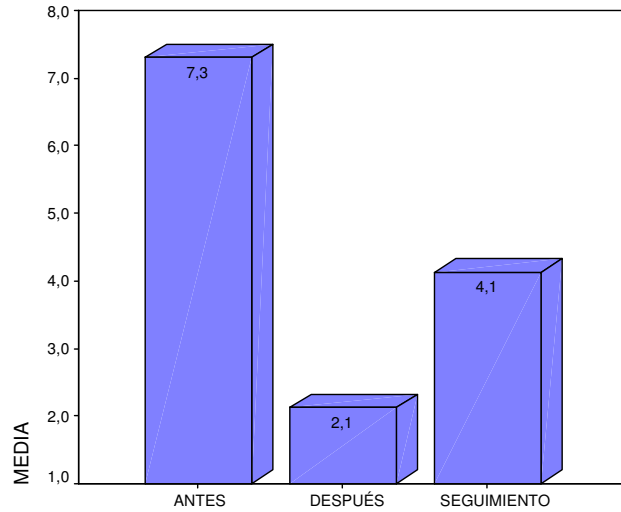
**GRÁFICA 5. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN FELICIDAD:
ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.**

En el caso de la Gráfica 5 que presenta el nivel de dependencia emocional en felicidad, la media obtenida antes de la aplicación de la técnica de PNL fue de 7.4, la media después de la técnica presentó un puntaje de 2.3 y finalmente durante el seguimiento la media mostró un leve aumento con 2.6.



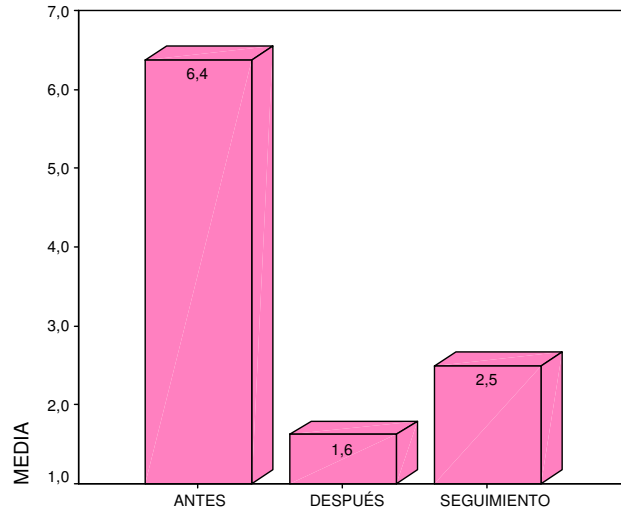
GRÁFICA 6. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN SATISFACCIÓN SEXUAL: ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.

En la Gráfica 6 que muestra el nivel de dependencia emocional en satisfacción sexual, la media antes de la aplicación de la técnica de PNL fue de 7.3, contrario a la media después de la técnica fue de 2.1, mientras que en el caso del seguimiento la media obtenida aumentó y fue de 4.1.



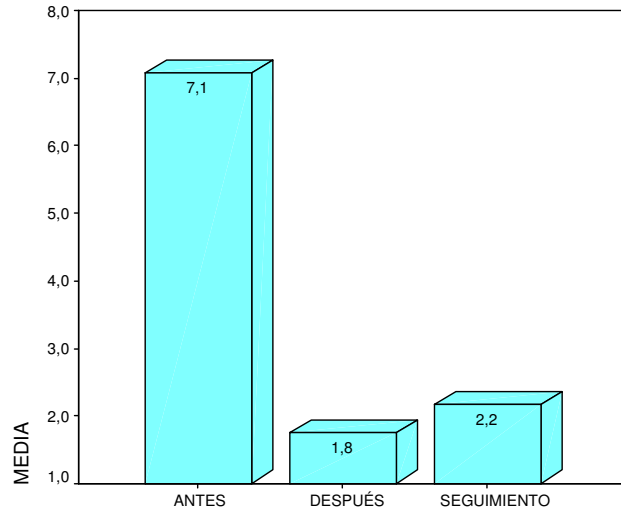
**GRÁFICA 7. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN PROTECCIÓN:
ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.**

En la Gráfica 7 se puede observar el nivel de dependencia emocional en protección, donde la media antes de la aplicación de la técnica de PNL fue de 6.4, después de la técnica la media que se obtuvo fue de 1.6 y finalmente durante el seguimiento la media se presentó en un puntaje de 2.5, elevándose levemente.



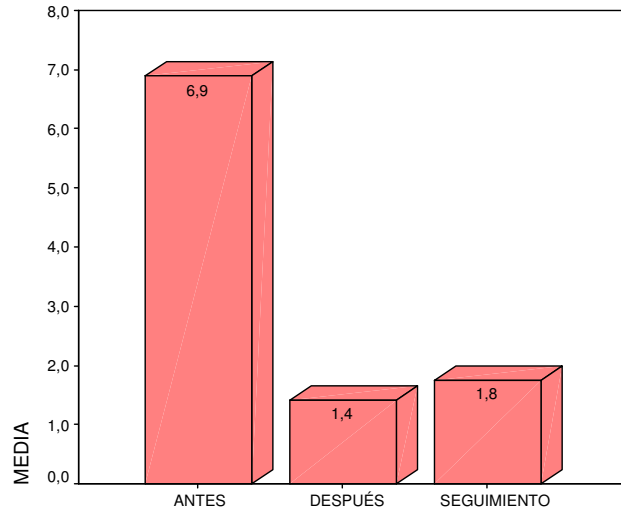
**GRÁFICA 8. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN ÁNIMO:
ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.**

La Gráfica 8 que indica el nivel de dependencia en ánimo, nos muestra la media obtenida antes de la aplicación de la técnica de PNL que fue de 7.1, mientras que después de aplicar la técnica disminuyó considerablemente la media hasta 1.8, ya en el seguimiento la media mostró una ligera elevación de 2.2.



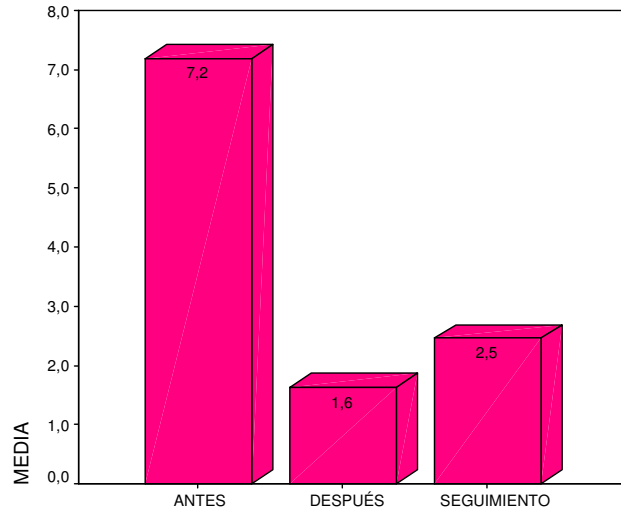
GRÁFICA 9. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN SENTIRSE ORGULLOSO: ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.

En la Gráfica 9 que muestra el nivel de dependencia emocional en sentirse orgulloso, la media obtenida antes de la aplicación de la técnica de PNL fue de 6.9, mientras que la media después disminuyó hasta 1.4, y durante el seguimiento la media fue de 1.8.



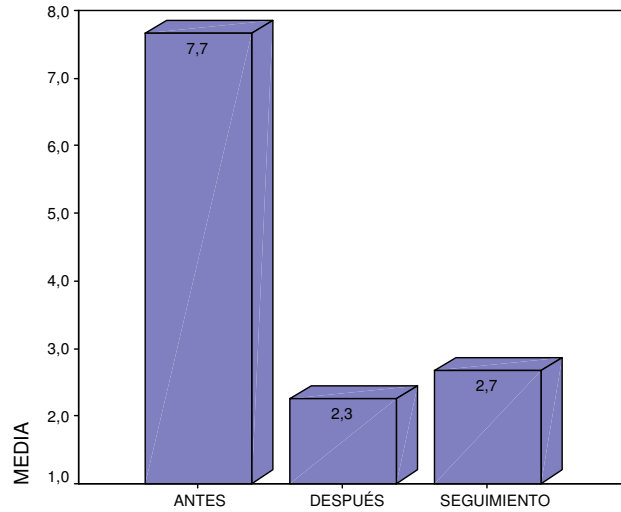
GRÁFICA 10. DEPENDENCIA EMOCIONAL EN SENTIRSE VALIOSO: ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.

En el caso de la Gráfica 10 donde podemos observar el nivel de dependencia emocional en sentirse valioso, antes de la aplicación de la técnica de PNL la media fue de 7.2, en diferencia a la media de 1.6 obtenida después de aplicar la técnica, y con una variación de 2.5 se presentó la media durante el seguimiento.



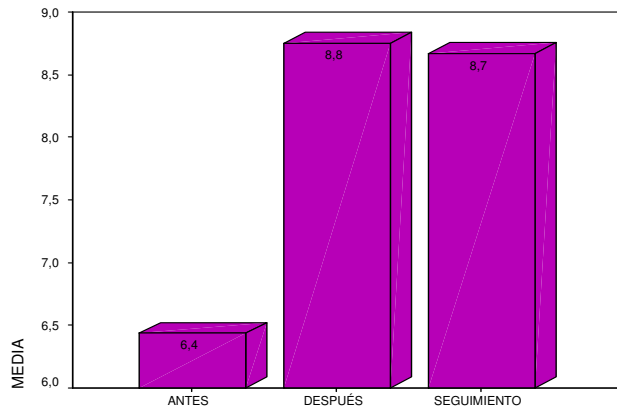
GRÁFICA 11. NIVEL DE DEPENDENCIA EMOCIONAL HACIA LA PAREJA: ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.

En cuanto a la Gráfica 11, que señala en general el nivel de dependencia emocional hacia la pareja, la media presentada antes de la aplicación de la técnica de PNL fue de 7.7, contrario a la media después que disminuyó hasta 2.3, sin embargo durante el seguimiento la media que se obtuvo fue de 2.7.



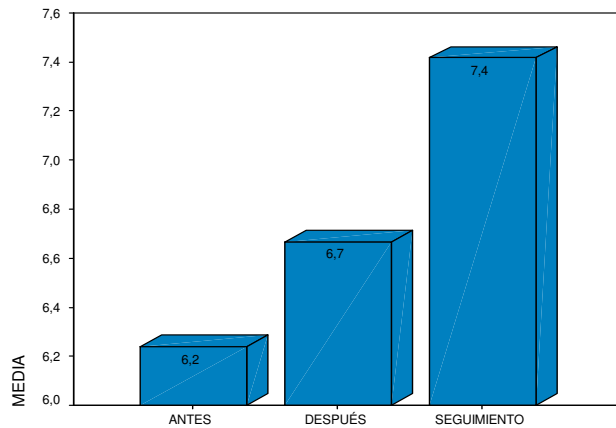
**GRÁFICA 12. NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO INDIVIDUAL:
ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.**

Por otro lado en la Gráfica 12, la cual indica el nivel de bienestar psicológico individual, muestra claramente que la media antes de la aplicación de la técnica de PNL se encontraba en 6.4, mientras que después de la técnica se logró elevar la media a 8.8, manteniéndose relativamente durante el seguimiento con un puntaje de 8.7.



**GRÁFICA 13. NIVEL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE PAREJA:
ANTES, DESPUÉS Y SEGUIMIENTO.**

Y finalmente en el caso de la Gráfica 13 que muestra el nivel de bienestar psicológico de pareja, se señala que antes de la aplicación de la técnica la media fue de 6.2, elevándose levemente después de la técnica mostrando una media de 6.7, y durante el seguimiento la media volvió a presentar un ligero aumento a 7.4.



ANÁLISIS INFERENCIAL

A partir del análisis estadístico obtenido de la prueba de Wilcoxon en cada una de las variables que comprenden la Escala del Nivel de Dependencia Emocional, así como de las Escalas de Bienestar Psicológico Individual y de Pareja se pudo obtener el nivel de significancia, en el cual cabe señalar que hubo diferencias estadísticamente significativas en las variables de: nivel de dependencia emocional en seguridad, en confianza, en amor, en afecto, en felicidad, en satisfacción sexual, en protección, en ánimo, en sentirse orgulloso, en sentirse valioso, en nivel dependencia emocional general y en Bienestar Psicológico Individual, ya que el nivel de significancia obtenida fue de 0.00 ; excepto en la variable de Bienestar Psicológico de Pareja que tuvo un nivel de significancia (antes-después) de 0.242, aunque en la medición antes-seguimiento si

se observaron diferencias estadísticamente significativas obteniendo un nivel de significancia de 0.026 el cual es mayor que 0.05

ANÁLISIS CUALITATIVO

Al realizar el presente reporte de investigación, y analizando los resultados anteriores se identificaron ciertas características particulares respecto a cada paciente que serán los datos cualitativos observados más relevantes durante las sesiones de trabajo.

A continuación presentaremos algunos de los discursos y autorreflexiones que fueron realizando los participantes ANTES Y DESPUÉS de la aplicación de la técnica de PNL y durante la evaluación de seguimiento, así como también sus reacciones emocionales y actitudes específicas; cabe señalar que antes de la aplicación de la técnica el discurso de la mayoría de los pacientes era particularmente descriptivo respecto de la relación que habían llevado hasta ese momento y dentro de las actitudes disfuncionales que los involucraban como celos, inseguridad, baja autoestima, dependencia emocional, sobreinvolucramiento, miedo a estar solos, dependencia económica y sexual, etc.

Enseguida se mostrarán algunas autorreflexiones sobre lo anteriormente señalado, comenzaremos por citar en primer lugar a algunos hombres, por ejemplo: *es mi exnovia y me siento ansioso cuando la veo con otro, además de que no me gusta quedarme con la incertidumbre de qué hubiera pasado si siguiéramos juntos, y es que me sigo sintiendo identificado mucho con ella y la quiero mucho.*

Otro ejemplo es: *tengo una pareja desde hace 4 años, y actualmente ella piensa irse a Guerrero aceptando una propuesta de trabajo, por lo cual me siento en una disyuntiva porque sé que está en todo su derecho de desarrollarse como profesional y como persona, sin embargo me siento muy triste porque de eso depende nuestra relación, y quiero estar preparado para cualquier cosa que suceda.*

En otro caso ésta persona argumentaba lo siguiente: *pues estoy con ella porque me satisface sexualmente y no puedo dejar de verla y buscarla porque me hace sentir bien en ese aspecto, aunque se que sólo es una relación de free porque ella tiene novio no me puedo controlar, y no me gusta estar a su disposición cuando ella pueda y quiera.*

Por otro lado en cuanto a los discursos de las mujeres, podemos señalar éste ejemplo: *es mi exnovio, él se fue a Estados Unidos, actualmente nos comunicamos por teléfono o vía Internet, y me acaba de confesar que ya va a ser papá, eso me ha conflictuado mucho (comienza a llorar) porque antes de irse aunque decidimos terminar la relación, teníamos planes de continuar y yo había decidido esperarlo pero con lo que me acaba de decir me ha desilusionado y me siento confundida porque quiero saber de él pero a la vez no.*

En otro caso la paciente argumentó lo siguiente: *hace un mes que terminé con mi pareja de 3 años, terminamos por celos de ambos y nos peleábamos todo el tiempo, ahora él tiene una nueva relación, pero aún así me sigue llamando y me busca diciendo que me ama, pero de pronto comienza a platicarme de su novia lo cual me afecta y me lastima, además de que me confunden sus palabras ya que no sé si creerle o no.*

En este caso la persona dice: *según yo acabo de terminar la relación de 6 años con mi novio, pero salimos y nos frecuentamos como antes, nos besamos y tenemos relaciones*

sexuales igual, no sé si sea por costumbre o cariño porque yo siento que no lo amo, además no me gusta que se haya vuelto más controlador y posesivo.

Otro caso significativo argumenta: estoy casada hace 5 años y tengo una hija, y desde hace 2 años mi esposo me es infiel, pero hace 7 meses él se fue de la casa para vivir con la otra chava que está embarazada, pero aún así él me llama y me visita constantemente porque vivo en la casa de sus papás, ellos me apoyan a mí y me dicen que ya no lo reciba ni le haga caso. Él me dice que me extraña y me visita pero solo pasa las tardes conmigo y con la niña y en las noches se vuelve a ir, esto me tiene muy confundida ya que no sé que hacer con ésta situación, siento mucho coraje hacia él, pero no lo odio y lo sigo aceptando y hasta lo llegaría a perdonar. Seguimos teniendo relaciones sexuales y el es muy cariñoso conmigo y con la niña y cuando está con nosotras me siento protegida.

Dentro de las actitudes o reacciones emocionales que pudimos observar, en un sentido general de la mayoría de los casos específicamente de las mujeres son: nerviosismo al estar relatando la experiencia de su relación, llanto al recordar situaciones desagradables y al sentirse distanciados de la pareja, cierto titubeo en las palabras que describen su relación, inseguridad de lo que pueda pasar y frustración por las situaciones disfuncionales e incómodas que han tenido cabida entre ellos. Por otro lado hubo personas que mantenían una postura rígida en cuanto a la descripción de su relación, y poco cooperativa por lo cual se tuvo que ser un tanto insistente para que lograran expresar la problemática por la cual atravesaban; la mayoría de los hombres presentaron estas características, a excepción de los casos antes señalados.

En cuanto a las reacciones emocionales y las actitudes que tomaron los participantes dentro de esta investigación, durante e inmediatamente después de haberles aplicado la técnica de PNL, nos pudimos percatar de una gran diferencia entre los hombres y mujeres con respecto a la comunicación no verbal que presentaron. Es decir, aproximadamente la mitad de las mujeres atendidas durante la técnica presentaron llanto y un poco de inseguridad en el momento de intentar romper ese lazo tan fuerte que las mantiene atadas por decirlo de algún modo, a su pareja o expareja; en cambio los hombres parecían un tanto más seguros a la hora de romper ese lazo y ninguno presentó voz temblorosa o reacción de llanto, tal vez si un poco de tristeza.

Por otro lado, es interesante remarcar que durante la técnica, cuando tenían que visualizar a su sí mismo en evolución nos comentan los participantes que aunque al principio a la mayoría les costó un poco de trabajo visualizarlo finalmente lo lograron, lo cual parecía el momento crucial y en dónde fue mucho más satisfactorio para todos ya que pudieron percatarse de que esa persona que estaba imaginariamente frente a ellos era quien se había encontrado ahí todo el tiempo, a su lado, apoyándolos y además era quién nunca los iba a juzgar y los iba a amar sobre todas las cosas.

Dentro de los ejemplos y las muestras que podemos presentar en este apartado y que a nuestro parecer han sido más significativas está el siguiente, relatado inmediatamente después de haber concluido la técnica: *la verdad es que fue un momento muy agradable el hecho de estar conmigo misma porque nunca había tenido la oportunidad de experimentarlo y ese abrazo que nos dimos me gustó mucho (entre ella y sí misma en evolución), debo de confesar que me costó trabajo al principio soltarme de mi pareja pero como inmediatamente me reconecté conmigo misma en evolución fue todo más sencillo y si es cierto lo que me dijiste (le dice a una de las terapeutas) que yo me puedo dar todo eso que quiero de la otra persona, que primero debo de pensar en mí, si no me amo tampoco puedo amar a otro, primero debo de aceptarme, valorarme, sentirme orgullosa de mí misma, amarme y saber de todo lo que soy capaz. Y creo que este momento ha sido muy importante porque cada vez que me sienta insegura o dependiente de otra persona, me voy a acordar que primero estoy yo y el valor que tengo como persona.*

Otro de los ejemplos que nos llamó la atención fue el siguiente: *creo que esto me sirvió mucho porque ya me siento más tranquila y si yo estoy bien creo que él también lo va a estar, él aunque todavía no ha tomado la decisión me parece que su vida en este momento gira alrededor de intereses diferentes a los míos, ya no me voy a preocupar tanto por él o por lo que le pasa, más bien tengo que pensar en mí y en lo que me conviene y además en lo que realmente vale la pena y me hace feliz. Yo sé que valgo mucho y si definitivamente me hace falta darme un tiempo para mí, platicar conmigo misma, apapacharme, tener más seguridad en mí y en las decisiones que voy a tomar.*

En el siguiente caso, la persona aunque no tuvo muchos comentarios al respecto fue tajante y clara: *me siento muy bien creo que me ha servido mucho, hacer este tipo de ejercicios y ahora yo voy a ser quien va a tomar las decisiones en mi vida y no esperar a que otra persona las tome por mí. Me siento muy tranquila y segura de mí misma.*

Estos ejemplos anteriores fueron los que captamos de algunas de las mujeres, a continuación mencionaremos las expresiones y los breves diálogos que generalmente muestran los hombres y que en este caso no fueron la excepción. En este caso el paciente señaló: *oye me gustó este ejercicio, nunca lo había hecho y tienen toda la razón (dice a las terapeutas) en nosotros mismos está todo y no necesitamos de una persona para estar bien o para sentirnos aceptados. Hay que estar seguros de nosotros mismos y decidir lo que más nos convenga.*

El siguiente caso nos muestra: *la verdad a mí me costó un poco de trabajo visualizarme en evolución porque seguía pensando en el lazo que acababa de romper y que no estaba seguro, ya después si lo pude ver y me agradó como me vi porque estaba seguro, ya había terminado la carrera y estaba trabajando, me veía con una novia pero no estoy muy seguro de quién era, y no me preocupa, y en general me siento como relajado y muy tranquilo de cualquier cosa que pueda pasar.*

Por otro lado dentro de las reflexiones que pudimos captar durante la evaluación de seguimiento que se llevó a cabo vía telefónica, fueron las siguientes, el primer caso es de un hombre, el cual señala: *pues en estos momentos me encuentro muy bien ya que generalmente estoy al pendiente de mi autoestima y trabajo mucho en ella, me siento seguro de las decisiones que tomo día a día y yo creo que la dependencia de la que hablaba en aquel momento sigue disminuyendo porque sé que lo más importante soy yo y mi bienestar.*

Otro de los casos dice: *siento que la dependencia o el sobreinvolucramiento a veces varía porque en determinados momentos me siento segura de mí, de lo que soy, de lo que valgo y de las cualidades que tengo, pero en otros momentos siento inseguridad de perderlo, de no tenerlo cerca, y la verdad si tengo muy presente lo que me dijeron cuando me aplicaron la técnica y me pongo a reflexionar de que no estoy bien solo gracias a él, de que realmente él no es indispensable en mi vida.*

Otro ejemplo fue el de una mujer la cual nos dijo: *me siento tranquila, muy bien todavía pienso en la relación que tuve con mi expareja y a veces pienso en verlo o en querer llamarlo pero yo misma me digo que no. Ahora estoy tranquila distrayéndome con mi nuevo trabajo y con el diplomado el cual estoy cursando, creó que la distancia que hay entre nosotros me ha servido mucho ya que cuando platicamos y nos vimos lo hicimos como amigos y eso me hizo bien, y en lo personal yo de hecho estoy muy bien ya que estoy trabajando y estudiando y eso me hace estar muy bien conmigo misma.*

En otro de los casos la paciente dijo lo siguiente: *estoy bien hace mucho tiempo que ya no pienso en él, de hecho ahora conocí a un chavo y estamos empezando a salir y pues a ver que pasa, en cuanto a mi antigua relación es parte del pasado, en este tiempo me he sentido muy bien ya que estoy enfocada en mis estudios, en mi familia y amigos, pero como te dije tampoco estoy cerrada a empezar una nueva relación sentimental pues ya que estoy saliendo con este niño y a ver que pasa y si no se da nada pues está bien, ya que en ese aspecto aprendí que no es malo estar sola al contrario también es bueno y saludable disfrutarse y estar bien consigo misma.*

A continuación es de suma importancia mencionar que la mayoría de los casos tuvieron aspectos positivos que mencionar, ya que dentro de la autorreflexión que realizaron justo al término de la aplicación de la técnica, coinciden en que a todos nos hace falta pensar más en uno mismo, sentirse seguro, capaz de tomar cualquier decisión, tener una mejor autoimagen y una mayor aceptación tanto de nuestras virtudes como de nuestros defectos en los cuales podemos trabajar para mejorar y por consiguiente amarnos absolutamente, para que de esta forma las interrelaciones que mantengamos sean mucho más sanas y funcionales.

DISCUSIÓN

Con base en el objetivo del presente reporte, que busca disminuir el nivel de dependencia emocional de las personas (ya sea con su pareja actual o expareja) a través de una técnica de Programación Neurolingüística para independizarse emocionalmente; cabe señalar que en todas las personas que aceptaron participar con dicha técnica se logró una disminución en la dependencia o sobreinvolucramiento emocional. Sin embargo es relevante insistir en que la técnica sólo marca el inicio para buscar la independencia emocional de las personas, ya que se requiere de un trabajo posterior para mantener tales resultados positivos y llevar una vida y sobre todo relaciones funcionales.

Mientras tanto, un elemento determinante dentro de esta discusión es el autoconcepto o la idea que una persona tiene de sí misma, la cual influye en el desarrollo del individuo y el mantenimiento de un sistema para poder sobrevivir; al respecto Satir (1991, citado en Rage; 1997) demuestra que el valor que las personas se asignan a sí mismas depende en gran parte del valor que le han otorgado los miembros más cercanos de la familia, y por consecuencia el nivel de autoestima también se encuentra regulado por mecanismos de calificación o descalificación.

Lo cual quiere decir que el valor (llamado autoconcepto) que tenemos como persona se va creando a partir de lo que representamos para nuestros familiares más cercanos, aunado al tipo de educación y los valores inculcados, por ejemplo dentro de una familia autoritaria, o con una mamá sobreprotectora, o con un papá liberal será muy distinto el modo de ser y de dirigirnos en la vida, en el caso de un papá autoritario te enseñan a no opinar a ahorrarte tus comentarios, con una mamá sobreprotectora tampoco puedes tomar tus propias decisiones, en concreto lo que se busca no es tomar una actitud extrema en lo que respecta a la educación que se les comienza a brindar a los individuos desde niños, sino ser una guía y un apoyo incondicional.

Es así que a partir de que las personas se asumen con un nivel de dependencia hacia su pareja, resulta muy importante reconocer que tenemos que aprender a amar sanamente, abiertamente y plenamente para iniciar una relación de pareja, donde es necesario antes

involucrarse en una amistad donde exista una auténtica comunicación de valores y en la creación de vínculos sólidos dentro de una relación recíproca. La amistad es una especie de “camaradería” que puede proporcionar a las relaciones humanas, (en palabras de Rago; 1997) duración, profundidad, comprensión, estabilidad, consistencia, compromiso, responsabilidad, aceptación, creatividad y más, ya que a partir de estos lazos surgen las uniones conyugales, filiales, fraternas, relaciones laborales y demás.

Durante la experiencia y el trabajo con las personas podemos decir que toda ésta situación de tener relaciones de pareja sanas y funcionales se entiende, más no se lleva a cabo tal vez por diversos motivos, además de que en general a nadie se nos enseña a ser independientes y a valorarnos por el simple hecho de existir. Por otro lado el presente trabajo puede ser la pauta para que en primer lugar nos conozcamos mejor, nos valoremos, seamos seguros de nosotros mismos y nos amemos incondicionalmente para que a su vez seamos capaces de corresponderle al otro en una agradable y sana convivencia.

Afortunadamente en el transcurso y aplicación de la técnica nos pudimos percatar que por lo menos cada uno de los participantes entendieron la finalidad de todo este trabajo realizado para empezar a crear algún tipo de cambio en ellos, a volverse independientes y a construir momentos satisfactorios para las personas y sus respectivas parejas.

De la misma manera es oportuno indicar que después de aplicar la técnica cada una de las personas fueron capaces de reflexionar sobre sí mismos coincidiendo con algunas de las características de ser independientes que señala Sánchez (2003) como por ejemplo poseer un bienestar psicológico alto (en la escala la mayoría de las personas marcaba el 8, 9 ó 10 siendo los más elevados), las personas pueden reconocer sus errores, son capaces de estar abiertos a las nuevas ideas, son coherentes con lo que dicen, hacen, en la forma de mostrarse y expresarse, etc.

Por ello, cabe mencionar que de los 24 casos atendidos el sexo de los pacientes fue el siguiente, 16 fueron mujeres (66.7%) y 8 fueron hombres (33.3%), (Ver tabla 5 de datos demográficos); es decir, la gran mayoría de los pacientes atendidos fueron mujeres. Es necesario señalar que dentro de la investigación como ya se mencionó la mayoría de los

participantes fueron mujeres, no se puede asegurar que las mujeres sean más dependientes o que éstas estén más abiertas al cambio que los hombres; o que al menos éstas aceptan su dependencia contrario a lo que sucede con los hombres, pero también es necesario señalar que el escenario (FES-Iztacala), donde se llevó a cabo la investigación pudo haber influido para que asistieran más mujeres que hombres, ya que el gran número de porcentaje de estudiantes corresponde al sexo femenino en comparación al masculino.

Así mismo nos confiere analizar, y hacer la primera comparación de los datos antes de la aplicación de la técnica y después; así como una segunda comparación inmediatamente después de la técnica y los resultados de la evaluación de seguimiento.

Dentro de la primera comparación (antes-después) se destaca que en las variables de seguridad, confianza, amor, afecto, felicidad, satisfacción sexual, protección, ánimo, sentirse orgulloso, sentirse valioso y en dependencia emocional en general, disminuyó considerablemente el nivel de dependencia, es decir en 11 de las 13 variables evaluadas. Contrario a lo que ocurrió en las variables de Bienestar Psicológico Individual y el de Pareja que aumentó el nivel de bienestar después de aplicar la técnica de PNL (Ver Gráficas).

Anticipándonos a la próxima comparación, cabe remarcar que el tiempo entre cada evento particularmente el que transcurrió entre la evaluación después de la técnica y la evaluación de seguimiento juega un papel muy importante, ya que es innegable que en el transcurso de ese tiempo todos los participantes se tuvieron que haber enfrentado a diversas situaciones en todos los aspectos de su vida que pudieron haber determinado ya sea consciente o inconscientemente el mantenimiento, la disminución o el aumento en el nivel de dependencia emocional.

Los datos obtenidos de la segunda comparación a la que nos referimos (después-seguimiento) nos indica que sólo en 3 variables (en seguridad, en confianza y en amor) se mantuvo la media del nivel de dependencia, solo en una (en la variable de afecto) disminuyó la media de dependencia, y finalmente en las variables de felicidad, ánimo y sentirse orgulloso aumentó la dependencia, remarcando que en las variables de satisfacción sexual, protección, y sentirse valioso, el aumento fue más notorio.

Cuando se forma una pareja se supone que dentro de dicha relación debe de haber cierto equilibrio tanto en las necesidades afectivas, sexuales y de otro índole; a sí mismo debe de existir una igualdad en la forma de pensar, en las responsabilidades y en el poder de toma de decisiones ya que ellos mismos se han elegido mutuamente para poder compartir emociones y experiencias que los hagan crecer tanto personalmente como en pareja.

Contrario a lo anterior, dentro de nuestra investigación se encontró que en los resultados que analizamos de las escalas de evaluación y en conjunto a lo que los participantes nos comentaron, ya que ellos acudieron por que dentro de su relación de pareja está no estaba siendo la adecuada para ellos mismos por lo cual no era funcional ni sana para ambos.

Cuando surge alguna problemática dentro de la pareja es necesario tomar en cuenta que la otra persona es un ser individual con capacidades, gustos y características físicas distintas al otro, por ello cuando surge algún problema que no se puede resolver internamente entre ambas partes es necesario acudir con especialistas en el tema, en los últimos años ha surgido la terapia de pareja la cual es una variante de la terapia sistémica y dentro de la cual tiene como objetivo crear un diseño psicoterapéutico para poder tratar la problemática de la pareja de manera adecuada.

Respecto a la media de la dependencia emocional general, que los participantes expresaron sentir por su pareja después de la aplicación de la técnica la puntuación fue de 2.3, marcando un leve aumento durante el seguimiento a 2.7. En cuanto al Bienestar Psicológico Individual, la media después de la técnica fue de 8.8, descendiendo ligeramente durante el seguimiento a 8.7; sin embargo en el Bienestar Psicológico de pareja la media después de la técnica fue de 6.7, elevándose a 7.4 en el seguimiento. Así mismo, de lo que nos podemos dar cuenta en éstos dos últimos casos, es que a pesar del tiempo tan prolongado de 3 meses, que fue lo que nos demoramos para llevar a cabo la evaluación de seguimiento, el bienestar de las personas se mantuvo y en ciertos casos hasta mejoró. Esto, claro sin atribuírselo del todo a la técnica y al trabajo realizado, ya que es claro que la persona misma es quien en todo momento realiza dichos cambios, nosotros tal vez sólo fuimos un medio o las herramientas para tales resultados.

A través de la PNL se les pudo demostrar a la gran mayoría de los pacientes atendidos que no necesitaban de otra persona en este caso su pareja actual o expareja para sentirse bien emocionalmente ya que todas las cualidades como el tener seguridad, confianza, afecto, etc., ellos mismos las tenían por sí solos y no había necesidad de estar con otra persona para poder tener un valor o aceptación; ya que ellos fueron capaces de quererse, amarse, estimarse por sí solos, lo único que hicimos nosotras fue el darles las herramientas a través de la PNL para que ellos pudieran ver todo lo que son capaces de llegar a brindarse por sí solos y sin la necesidad de estar con alguien más sólo por este motivo.

Esto se pudo llevar a cabo en gran parte a la disposición que los pacientes tuvieron en su mayoría de querer cambiar la dependencia emocional que tenían hacia su pareja actual o expareja; ya que sin esto no se pudo haber logrado grandes cambios por que no se puede obligar a cambiar a una persona sus ideas o maneras de comportarse con su pareja actual o expareja.

Por todo lo discutido anteriormente, podemos en este momento comprobar la eficacia significativa de la técnica de PNL, al observar lo ya descrito en la Escala de Nivel de Dependencia Emocional, las Escalas de Bienestar Psicológico Individual y de Pareja, realizadas antes de la técnica, después y la evaluación de seguimiento que se llevó a cabo. En las cuales nos indican que efectivamente hubo una disminución en la dependencia emocional experimentada por todos los participantes.

Por otro lado, en este momento es importante discutir sobre los resultados obtenidos tanto del presente trabajo, como de los resultados obtenidos en Nápoles (2006) quien utilizó la misma técnica de Programación Neurolingüística, entonces habría que decir que en ambas investigaciones se logró encontrar que la técnica utilizada favoreció de manera positiva a la disminución de la dependencia emocional que los usuarios creían sentir por su pareja o ex-pareja. Sin embargo cabe remarcar que todas las personas de la presente investigación concluyeron satisfactoriamente con su participación tanto en la primera sesión de entrevista y evaluación como en la sesión de la aplicación de la técnica y en la evaluación de seguimiento; contrario al caso de Nápoles (2006) donde sólo una persona concluyó con todo el proceso. Lo cual de acuerdo a sus resultados

expuestos parece ser que no tuvo alguna complicación para comprobar la eficacia de dicha técnica, pero si es un elemento importante para señalar.

De tal modo en lo que concierne exclusivamente al presente reporte, podemos decir que a través del trabajo realizado y los resultados obtenidos en el presente Reporte de Investigación, la técnica de PNL cumplió con el objetivo de dicho reporte porque los resultados fueron favorables en cuanto a que se logró reducir el nivel de dependencia emocional hacia la pareja en una sola sesión ya que a través de dicha técnica se nos permitió realizar cambios rápidos y significativos en los pacientes atendidos.

CONCLUSIONES

Después de analizar y discutir los resultados es importante señalar que además de que cada persona contribuye con su disposición al cambio para ser mejor en la vida y con las relaciones interpersonales que mantiene; cabe señalar que la técnica invariablemente provoca una disminución en la dependencia emocional tomando en cuenta que la persona en verdad desea mantener una relación sana y funcional consigo mismo y con el otro.

Tocante a las relaciones interpersonales una persona va formando su personalidad desde los inicios de su vida, al respecto Rage (1997) nos dice que el propio ciclo vital de la familia y hasta de la pareja busca promover el crecimiento y desarrollo del ser humano favoreciendo el progreso y desenvolvimiento de sus potencialidades hacia la plena humanidad. De tal manera cada etapa de nuestras vidas refiriéndonos desde la etapa de nacimiento y hasta nuestros últimos años de vida, tienen un objetivo y una problemática distinta que en cierta medida podría ayudar o en el peor de los casos entorpecer el desarrollo de la persona, de la pareja o de la familia.

Un elemento determinante es el “autoconcepto” o la idea que una persona tiene de sí misma la cual influye en el desarrollo del individuo y el mantenimiento de un sistema para poder sobrevivir; al respecto Satir (1991, citado en Rage; 1997) demuestra que el valor que las personas se asignan a sí mismas depende en gran parte del valor que le han otorgado los miembros más cercanos de la familia, y por consecuencia el nivel de autoestima también se encuentra regulado por mecanismos de calificación o descalificación. Lo cual quiere decir que el valor (llamado autoconcepto) que tenemos como persona se va creando a partir de lo que representamos para nuestros familiares más cercanos, aunado al tipo de educación y los valores inculcados por ejemplo dentro de una familia autoritaria, o con una mamá sobreprotectora, o con un papá liberal será muy distinto el modo de ser y de dirigirnos en la vida, en el caso de un papá autoritario te enseñan a no opinar a ahorrarte tus comentarios, con una mamá sobreprotectora tampoco puedes tomar tus propias decisiones, en concreto lo que se busca no es tomar una actitud extrema en lo que respecta a la educación que se les comienza a brindar a los individuos desde niños, sino ser una como una guía con un apoyo incondicional.

Y más bien como lo señala Rage (1997) hay que tomar en cuenta que las personas desde los primeros años de vida pasan por un sin número de situaciones que marcarán definitivamente su desarrollo, en los recién nacidos se comienza por una total dependencia de los padres y particularmente la madre quien en la mayoría de los casos es quien se hace cargo; y es ahí donde, en el encuentro de la madre con el hijo llenos de confianza y reconocimiento de ambos surge el sentido de identidad, así mismo, una actitud de aceptación de la madre dirigida al menor promueve y favorece un óptimo desarrollo.

Más tarde el niño comienza a descubrir una conducta de autonomía, la cual aún se mantiene en duda porque todavía no se visualiza del todo como una unidad independiente, sin embargo dentro de su autoconcepto el niño sí podrá incluir un sentido de iniciativa “cuando su medio escolar y familiar lo incita a desarrollar una actividad y a alcanzar una finalidad y cuando se le pide que asuma la responsabilidad de sí mismo y de lo que está englobando en su mundo. Entonces comprenderá que se le toma en cuenta como persona y que la vida tiene una finalidad para él” (Maier; 1979, citado en Rage; 1997, p. 50), de esta manera esa personita empieza a crear su autoestima a no sentirse relegado o inferior, o un ser único sino que su mundo se va expandiendo y hay muchos seres iguales a él con quienes comparte y crea ciertas habilidades mediante el juego.

En este sentido al entrar por completo al campo de la socialización a través de las actividades escolares y con otros grupos como amigos o vecinos, el niño se beneficiará a través de un mayor desarrollo de la identidad, las actitudes y los valores que lo constituirán como persona. Además de que se van estableciendo relaciones un tanto estrechas con individuos de su misma edad y de ambos sexos. Es así que al sentirse aceptados, amados y respetados continúan con el principio de su madurez para convertirse en adultos con mayores responsabilidades, derechos y obligaciones, tal como lo menciona Rage (1997).

De tal manera como se mencionaba anteriormente la Familia como sistema tiene que ver con la interrelación de todos sus miembros, es por ello que al formar una pareja se forma un subsistema, el cual es capaz de reproducir comportamientos sociales y familiares que involucran valores morales e ideológicos. Así mismo, la relación de pareja se convierte en una interacción entre 2 personas que puede ser ya sea funcional o disfuncional.

En referencia a lo anterior cuando se ha formado una pareja, “se supone” que ésta, lo único que busca desde su inicio es cierto equilibrio e igualdad en la relación, que irá adquiriendo cierto tipo de características mientras se vaya desarrollando (Cerón; 2001, citado en Nápoles; 2006). Y es entonces cuando se puede decir que la relación de pareja, es ese vínculo entre 2 personas que se han elegido mutuamente que desean compartir emociones, pensamientos, experiencias, necesidades, responsabilidades,

poder y conflictos; teniendo como principio bases sanas traducidas en la búsqueda de crecimiento personal y en pareja; contrario tal vez un poco a lo que los participantes en este proyecto presentaron antes de la aplicación de la técnica de PNL, como inestabilidad emocional, baja autoestima, dependencia emocional, celos, falta de comunicación, y otra más características disfuncionales para la relación de pareja.

De acuerdo con la forma de abordar dicho proyecto, a partir de la Terapia Sistémica, se ha tomado en cuenta la terapia de pareja, como una variante de la terapia de grupo familiar; la cual crea un ambiente psicoterapéutico diseñado para tratar a la pareja y a su campo transaccional llamado matrimonio, desde el cual se forma un nuevo sistema (Satir; 1980) dentro del que es necesario mantener interrelaciones sanas y funcionales.

En cierto sentido la problemática de la pareja comienza cuando se rompe esa idealización del otro, para esto lo que hay que tomar en consideración según Satir (1980) es que el otro de ninguna manera es una extensión del propio yo, sino un ser aparte, individual e independiente, con características físicas distintas, con un tipo de personalidad o temperamento particular, con una educación tal vez diferente, con capacidades y gustos específicos, que en vez de utilizarse destructivamente deberían hacer un uso adecuado de todos esos aspectos tomándolos como una oportunidad para complementarse y enriquecerse.

Primordialmente es lo que buscamos, que cada individuo se visualice, a grandes rasgos como un ser independiente, buscando única y exclusivamente a la otra parte como un complemento (no alguien que supla sus carencias) en todos los sentidos de un ser único, independiente y completo capaz de ser una persona plena y feliz en cualquier circunstancia que se le presente, y esto es precisamente lo que se trabajó con la ayuda de la técnica de PNL.

La Programación Neurolingüística (PNL) es una disciplina terapéutica, donde dicho modelo terapéutico retoma esencialmente el componente hipnótico que incluye una serie de herramientas que nos permiten realizar cambios rápidos, profundos, duraderos y eficaces en los pacientes (Ramírez; 2003).

De acuerdo con lo que menciona Ramírez (2003), podemos decir que los procesos y resultados de la técnica utilizada son rápidos, siendo ésta, una de las más importantes características de la PNL, ya que se pueden llevar a cabo en cuestión de minutos y observar resultados exitosos de ello. Tal como ocurrió en la mayoría de los pacientes atendidos ya que se logró el objetivo de reducir el nivel de dependencia emocional hacia su pareja actual o expareja en una sola sesión, es por ello que se reafirma la característica principal de la técnica la cual permite realizar cambios satisfactoriamente en las personas en este caso los pacientes atendidos.

Es preciso mencionar que la PNL identificó el estado actual de los pacientes y a través de ésta se les ofreció la posibilidad de adaptar las habilidades y formas de pensar de otras personas para incorporarlas a su vida, con el fin de obtener éxito es decir el reducir el nivel de dependencia emocional. Esto ocurrió específicamente en la aplicación de la técnica hacia los pacientes la cual tuvo resultados favorables en la mayoría de los pacientes atendidos.

Por otra parte se está de acuerdo generalmente en la importancia de tener relaciones interpersonales sanas, pero el problema surge cuando éstas se transforman en dependencia emocional y algunas veces hasta destructivas; como fue el caso de los pacientes atendidos.

Según (Barnette, Maqueo y Martínez; 1999, citado en Andrade y Márquez; 2002), dependencia emocional es la incapacidad de la persona para poder participar en forma positiva en una relación perdiendo el control de su propia vida y de sus propios límites, invirtiendo su energía en las demás personas, con una gran necesidad de pertenecer y ser útil.

De igual manera la dependencia emocional se convierte en un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas (Galindo; 2003). Estamos de acuerdo con lo dicho por Galindo ya que los pacientes estaban con su pareja por que cubrían alguna o todas sus necesidades afectivas, sexuales, emocionales, psicológicas, etc.

Así mismo, las personas que participaron en el presente proyecto mostraron un considerable cambio después de la aplicación de la técnica de PNL, que en primera instancia fue el motor principal para realizar esta investigación, logrando así un nivel mayor de independencia, que según Dyer (2002, citado en Nápoles; 2006) se define como la toma de decisiones propias, y el actuar sobre el pensamiento y criterios personales. De tal manera que la independencia emocional tiene lugar cuando la persona descubre y valora los atributos que posee en sí misma, cuando se cree capaz, segura, valiosa y única, sin la necesidad de que estos atributos sean reconocidos por las demás personas o por la pareja (Andreas y Andreas; 2003).

Prestando la debida atención a lo anterior es importante mencionar que para lograr una óptima independencia emocional es importante también tener un concepto de “identidad personal”, refiriéndonos específicamente a un proceso complejo que se lleva a cabo en interacción con los demás. Al respecto Maturana (1991) indica que la identidad es un fenómeno subjetivo que contiene un elemento emocional, siendo así, que la formación de la identidad implica un proceso de reconocimiento y valoración continuo de la propia individualidad, asociándose estrechamente con la autoestima.

Por otro lado, en este momento es importante discutir sobre los resultados obtenidos tanto de la presente investigación, como de los resultados obtenidos en Nápoles (2006) quien utilizó la misma técnica de Programación Neurolingüística, sin embargo es importante destacar que en cada investigación se trabajó con una muestra distinta a lo largo de solo 2 sesiones, y cumpliendo satisfactoriamente con el presente objetivo de reducir el nivel de dependencia emocional en todos los casos presentados. Por su parte Nápoles (*op. cit.*) logró encontrar que la técnica utilizada también favoreció de manera positiva y además en un alto porcentaje disminuyó la dependencia emocional que los usuarios creían sentir por su pareja o expareja.

De tal modo, podemos concluir diciendo que a través del trabajo realizado y los resultados obtenidos en el presente Reporte de Investigación, la técnica de PNL cumplió con el objetivo de dicho reporte, ya que los resultados fueron favorables en cuanto a que se logró reducir el nivel de dependencia emocional hacia su pareja actual o expareja en una sola sesión ya que a través de dicha técnica se nos permitió realizar cambios rápidos y significativos en todos los pacientes atendidos.

Limitaciones que tuvo esta investigación:

1. Nosotras como investigadoras sentimos que faltó una sesión dentro del área de trabajo (cubículo) en la fase del seguimiento, ya que además de evaluar el nivel de dependencia emocional de los pacientes, poder reforzar la independencia emocional y tener una retroalimentación con los pacientes en persona con una nueva reflexión de sí mismo; además de observar e identificar que tipo de actitudes en específico presentaba cada paciente así como que emociones o reacciones tenían en ese momento en particular.
2. La gran mayoría de los casos atendidos fue en una población cuyas edades oscilaba entre los 20 y 26 años, lo cual no permitió ver el alcance de la técnica en otro tipo de edades.
3. La mayor parte de los casos atendidos es decir más de la mitad (16) fueron del sexo femenino y pocos del sexo masculino (8), no sabemos si por que las mujeres tienden a ser más dependientes o reconocen el ser dependientes a diferencia de los hombres y/o por que la gran mayoría de los estudiantes son mujeres.
4. Sólo se atendió a estudiantes de nivel licenciatura lo cual no permitió ver el alcance de la técnica en otro nivel escolar.
5. En su gran mayoría sólo se atendió a estudiantes que cursaban o habían terminado la licenciatura en Psicología y muy pocos fueron de otras carreras diferentes a esta.
6. En su gran mayoría sólo se atendió a solteros lo cual no permitió ver el alcance de la técnica en otro estado civil.

7. Únicamente se tomaron en cuenta a personas que eran dependientes emocionales de su pareja o ex-pareja, por lo cual no se pudo identificar si dicha técnica también podría contribuir a la disminución de la dependencia emocional que la gente llegará a sentir por alguna otra persona con la cual interactúe (padre, madre, hermano, amigos, etc.).

Algunas sugerencias para la realización de futuras investigaciones como esta:

1. Atender casos cuyas edades sean diferentes a los ya señaladas, para identificar el alcance de dicha técnica en personas con otro tipo de edad.
2. Aplicar la técnica en más personas del sexo masculino y ver el tipo de alcances y resultados de ésta en dichos usuarios.
3. Aplicar la técnica en personas con otro nivel escolar y ver el tipo de alcance.
4. Aplicar la técnica en personas con otro estado civil diferente al soltero para ver el tipo de alcance.
5. Atender a usuarios cuya dependencia sea enfocada hacia alguna otra persona que no sea su pareja, por ejemplo: usuarios que dependan emocionalmente de su padre, su madre, de algún amigo, etc.
6. Hacer una mayor difusión de la aplicación de la técnica para poder llevarla a un nivel grupal.
7. Aplicar la técnica a nivel grupal para identificar si también aquí se pueden lograr cambios con únicamente “ver y escuchar la técnica que le es aplicada a un miembro del grupo por parte de un experto”.
8. Analizar ésta misma técnica como medio de tratamiento para futuros casos de dependencia emocional, ya que como se pudo apreciar, sus procesos y resultados fueron rápidos (ya que hubo casos cuyos cambios se observaron en tan solo cuestión de minutos). Lo que a diferencia de muchos otros enfoques tradicionales de psicoterapia, en donde se sostiene que los tratamientos deben de ser de larga

duración, ya que sólo así se pueden llegar a modificar ciertas conductas disfuncionales en la vida de las personas, y por lo tanto, llegar a generar cambios positivos en su persona (Ramírez; 2003).

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, R. (1996). **“Manual Práctico de Programación Neurolingüística”**. España: Descleé de Brouwer.

Andrade, O. y Márquez, C. (2002). **“La Codependencia en la pareja, manual práctico de autoayuda”**. Tesina de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.

Andreas, C. y Andreas, S. (2003) **“Corazón de la Mente”**. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Bautista, O. (2003). **“La Construcción de la Autoestima en la Mujer”**. Tesis de Licenciatura. UNAM, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. De México, México.

Bergler E. (1987). **“Infortunio Matrimonial y Divorcio”**. Buenos Aires: Hormé.

Birtchnell J. (1993). **“Does recollection of exposure to poor maternal care in childhood affect later ability to relate?”**. Br. J. Psychiatry. 1993-Mar; 162:335-344.

Bornstein H. y Bornstein I. (1992). **“Terapia de Pareja (Enfoque Conductual-Sistémico)”**. Madrid: Pirámide.

Eguiluz, R. (2004). **“Terapia Familiar”**. México. Ed Pax.

Galindo, A. (2003). **“Kit básico de supervivencia emocional”**. Madrid: Pearson Educación.

García, S. (1997). **“El Perfil del Terapeuta Sistémico en Terapia de Pareja”**. Tesis de Licenciatura. UNAM, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. De México, México.

González, L. (1996). **“P.N.L. Comunicación y Diálogo”**. México: Trillas.

Laing, R. (1976). **“El yo dividido”**. México: Fondo de Cultura Económica.

Matamoros, C. (2002). **“Elección de Pareja como Prevención Primaria de la Violencia Conyugal”**. Tesina de Licenciatura. UNAM, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. De México, México.

Maturana, H. (1991). **“Emociones y Lenguaje en Educación y política.”** México. Editorial Hachette.

Mc Dermott, I. y O' Connor, J. (1996). **“Programación Neurolingüística para la Salud”**. España: Urano.

Mikulincer y Erev. (1991). **“Attachment style and the structure of romantic love.”** Br. J. Soc. Psychol. 1991. Dec; 30 (Pt4):273-291.

Nápoles, O. (2006). **“Evaluación de una técnica de la PNL para obtener Independencia Emocional.”** Tesis de Licenciatura. UNAM, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. De México, México.

Ochoa de Alda, I. (2004). **“Enfoques en Terapia Familiar Sistémica”**. Barcelona, España: Herder.

O'Connor J. y Prior R. (2001). **“PNL y relaciones humanas”**. Barcelona, Buenos Aires, México: Paidós.

Olivares, O. y Velásquez, I. (1997). **“Dependencia Emocional Femenina en las relaciones de pareja”**. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.

Pérez, M. (2003). **“La Violencia Intrafamiliar: Una Propuesta de Trabajo desde la Programación Neurolingüística”**. Tesina de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.

Rage, E. (1996). **“La pareja: elección, problemática y desarrollo”**. México: Plaza y Valdés.

Rage, E. (1997). **“Ciclo Vital de la Pareja y la Familia”**. México. Universidad Iberoamericana: Plaza y Valdés.

Ramírez, R. (2003). **“Terapia Sexual con Programación Neurolingüística en el Tratamiento de Pacientes con Discontrol Eyaculatorio”**. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. de Méx., México.

Robbins, A. (1991). **“Poder sin límites”**. Caracas: Grijalbo.

Sambrano, J. (2000). **“Programación Neurolingüística para todos. El Modelo de la Excelencia”**. México: Alfaomega.

Sánchez, R. (2003). **“Autoestima en la Adolescencia y su relación con el aprovechamiento Escolar.”** Tesis de Licenciatura. UNAM, Campus Iztacala, Tlalnepantla, Edo. De México, México.

Satir, V. (1980). **“Psicoterapia Familiar Conjunta.”** México. La Prensa Médica Mexicana.

Schumm y Laumann. (1995). **“Islands of sexual interaction: The disconnectedness of sexual networks”**. AAAS. Atlanta, Febrero, 1995.

Seymour, J. y O’ Connor, J. (1992). **“Introducción a la Programación Neurolingüística”**. España: Urano.

Souza M. y Machorro. (1996). **“Dinámica y evolución de la vida en pareja”**. México, D.F.: El manual moderno.

ANEXOS

ANEXO 1.

GUÍA DE ENTREVISTA (NO ESTRUCTURADA)

- 1.- ¿Cuánto tiempo llevas de relación?
- 2.- ¿Es tu pareja actual o expareja?
- 3.- ¿Cómo es tu relación?
- 4.- ¿Por qué crees ser dependiente?
- 5.- ¿Por qué quisieras dejar de ser dependiente?

ANEXO 2.



Universidad Nacional Autónoma de México

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

FORMATO DE CONSENTIMIENTO.

Se nos ha invitado a participar en un estudio de investigación titulado “Evaluación de una técnica de la Programación Neurolingüística (PNL) para obtener independencia emocional en las relaciones de pareja”, la cual está bajo la dirección de Mirna Elena Escárcega Hernández y Claudia Patricia Torres Estrada quienes son pasantes de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México. Entiendo que el propósito de este estudio es “identificar la eficacia de una técnica de la PNL para obtener independencia emocional en las relaciones de pareja”. Con esta investigación se intentará ayudar a generar independencia emocional y psicológica en las relaciones de pareja, es decir, que se tratará de hacer que la persona sea más independiente con respecto a su pareja (actual) o ex-pareja (pasada). Entiendo que fui seleccionado como un participante de este proyecto de investigación ya que reúno las características de depender emocionalmente de mi pareja o ex-pareja.

Yo seré uno de los aproximadamente 30 participantes del presente estudio. El proceso terapéutico abarcará un total de 5 sesiones con un máximo de duración de 1 hora en cada una de ellas, en donde se llevará a cabo el proceso de recopilación de datos acerca del problema (evaluación), la intervención a éste y una evaluación sobre el impacto de la intervención. Me doy por enterado (a) que las preguntas que se me harán estarán relacionadas con mis pensamientos y sentimientos en relación a la dependencia emocional que siento hacia mi pareja o ex-pareja. Además algunas veces, en este tipo de estudios, se tienen que realizar preguntas que tienen que ver con información personal y privada acerca de mi familia, etapas de mi vida asociadas a mis relaciones de pareja, etc.

Si a lo largo del proceso terapéutico aparecen preguntas que yo no deseo responder o situaciones que me sean desagradables, se lo haré saber a las terapeutas. Con el fin de respetar mi privacidad se me ha hecho saber que cualquier información que sea obtenida a través de este estudio será estrictamente confidencial y podrá ser revelada solamente en forma anónima tanto como sea posible de acuerdo a las leyes de nuestro país, de dicha información la única persona que tendrá conocimiento de ella será (además de las terapeutas) el encargado de asesorar dicho estudio de investigación, es decir, el Profesor Jaime Montalvo Reyna.

Yo doy por entendido que dentro de los beneficios que puedo obtener de este estudio son: tratar de lograr obtener una independencia tanto emocional como psicológica en las relaciones de pareja que me haga sentir bien y valioso (a) consigo mismo (a); basado en los resultados que se vayan obteniendo las terapeutas podrán darnos una orientación o implementar algún otro tratamiento que ayude a mejorar nuestra calidad de vida.

Comprendo que “no” recibiré ninguna compensación económica como resultado de mi participación en el presente estudio.

CLÁUSULAS:

1. Entiendo que el consentimiento de información es requerido por todas las personas que participen en el presente proyecto.
2. Que los procedimientos principales y alternativos incluyendo los procedimientos experimentales de este proyecto se me han explicado en un lenguaje claro (que yo pueda comprender claramente).
3. Que los riesgos y los inconvenientes de los procedimientos se me han explicado.
4. Los beneficios que se espera obtener también se me han explicado.
5. Se me ha ofrecido que para ser participe de este estudio, antes, durante o después de la terapia, me puedo contactar con el profesor Jaime Montalvo Reyna de la Facultad de Estudios Superiores Campus Iztacala al teléfono 044-55-54-51-11-12 y con los terapeutas Mirna Elena Escárcega Hernández y Claudia Patricia Torres Estrada a los teléfonos 53-23-23-78 y 58-22-72-93 respectivamente.
6. Así mismo, se me ha hecho saber que mi participación en este estudio es voluntaria y que por lo tanto, yo podría retractarme en cualquier momento durante el transcurso del estudio sin ningún problema o consecuencia.
7. Yo tengo derecho a la “privacidad” y toda la información obtenida en este estudio que sea identificada, puede llegar a ser publicada en tesis o revistas científicas, siempre y cuando no sea identificado mi nombre y apellidos.

Yo “voluntariamente” estoy de acuerdo en participar como paciente y/o usuario de dicho estudio. Me doy por enterado (a) que se me hará entrega de una copia de esta forma de consentimiento que estoy por firmar.

Fecha.

Firma del paciente y/o usuario.

Usando un lenguaje que es entendible y apropiado, hemos discutido este estudio y/o proyecto sobre los aspectos antes mencionados con la persona que será entrevistada.

Fecha.

Firma del terapeuta y/o tesista.

Fecha.

Firma del terapeuta y/o tesista.

ANEXO 3.

“ESCALA DEL NIVEL DE DEPENDENCIA EMOCIONAL HACIA SU PAREJA”.

Instrucciones: A continuación encontrará una lista de enunciados, léalos cuidadosamente y marque en la línea de color negro en una escala del 0 al 10 (en donde 0 significa un nivel de dependencia emocional nulo hacia su pareja, y 10 equivale a un nivel de dependencia emocional total hacia su pareja) el número con el cuál usted más se identifique.

1. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me da seguridad:_____.
2. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me da confianza:_____.
3. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me da amor:_____.
4. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me da afecto:_____.
5. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me da felicidad:_____.
6. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me da satisfacción sexual :_____.
7. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me da protección:_____.
8. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me da ánimo:_____.
9. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me hace sentir orgulloso :_____.
10. Dependo emocionalmente de mi pareja porque me hace sentir valioso :_____.

¿En caso de depender emocionalmente hacia tu pareja por alguna otra causa que no se haya mencionado en los anteriores enunciados, por favor anótala junto con el nivel numérico de dependencia respectivo?

11. Dependo emocionalmente de mi pareja por que: _____
12. Dependo emocionalmente de mi pareja por que: _____
13. Dependo emocionalmente de mi pareja por que: _____

Datos Demográficos:

Edad: _____ Ocupación: _____ Escolaridad: _____

Carrera: _____

Edo. Civil: _____

Religión: _____

Queja _____

Con quienes vive:

Parentesco	Nombre	Edad	Ocupación	Escolaridad	Edo. Civil
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

Gracias por tu cooperación, recuerda que la información que nos proporcionaste será totalmente confidencial.

ANEXO 4.

“ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO INDIVIDUAL”

Escriba una cruz frente al número que le indique que es el más representativo de su bienestar psicológico individual, considerando que el 10 es el máximo bienestar psicológico que usted pueda experimentar actualmente, mientras que el 0 es la ausencia total de bienestar psicológico.

Primera Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Cuarta Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Segunda Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Quinta Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Tercera Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

ANEXO 5.

“ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO DE PAREJA”

Escriba una cruz frente al número que le indique que es el más representativo de su bienestar psicológico de pareja, considerando que el 10 es el máximo bienestar que usted pueda experimentar y el 0 es la ausencia total de bienestar.

Primera Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Cuarta Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Segunda Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Quinta Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Tercera Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

ANEXO 6.

“¿QUÉ TAN DEPENDIENTE ERES DE TU PAREJA?”

Escriba una cruz frente al número que le indique que grado es el más representativo de su dependencia de pareja, considerando que el 10 es el máximo de dependencia que usted pueda experimentar y el 0 es la ausencia total de esta.

Primera Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Cuarta Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Segunda Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Quinta Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____

Tercera Evaluación:

10 _____
9 _____
8 _____
7 _____
6 _____
5 _____
4 _____
3 _____
2 _____
1 _____
0 _____