



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

**“ENTRENAMIENTO COGNITIVO EMOTIVO  
CONDUCTUAL PARA EL MANEJO DE LA  
DEPENDENCIA Y CODEPENDENCIA EMOCIONAL  
EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA”**

**T E S I S**  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A:  
G A B R I E L A L Ó P E Z V A S Q U E Z

JURADO DE EXAMEN

TUTORA: LIC. JUANA ALEJANDRA VILLAGÓMEZ RUIZ  
COMITÉ: MTRA. ANA MARÍA ROSADO CASTILLO  
MTRA. JULIETA MARÍA DE LOURDES GARCÍA PÉREZ  
LIC. GERARDO REYES HERNÁNDEZ  
MTRA. MARÍA FELICITAS DOMÍNGUEZ ABOYTE



ABRIL 2013



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

*A ti mamá,  
que te adelantaste en el camino.  
Siempre serás mi fortaleza y mi inspiración.*

## AGRADECIMIENTOS

Al universo.

Que nos hace ser, estar y converger en un tiempo y momento exacto.

A mis hermanos.

Ana, por regresarme al camino, por la vida compartida, porque eres mi constante.

José, por el apoyo, por los nuevos abrazos... por recuperarte.

Los amo.

A mi abuelita.

Por ser el lazo que me une siempre a mis raíces, a lo que soy.

A mis tías y primos.

Por su amor y unión.

A mis tutores.

Lic. Alejandra Villagómez

Por el apoyo constante, las palabras correctas en los momentos difíciles y el tiempo compartido.

Mtra. Julieta García

Por las horas invertidas, los buenos momentos y el valioso aporte que en cada revisión recibí.

Lic. Gerardo Reyes

Por el tiempo dedicado, la paciencia, el tiempo y las grandes enseñanzas que ha dejado en mí.

Porque aparte de ser mis profesores y tutores, son mis amigos y el mejor ejemplo de dedicación y constancia académica que tengo.

Mtra. Ana María Rosado, por las correcciones y comentarios pertinentes.

Mtra. Felicitas por el tiempo dedicado a la revisión y sus observaciones.

Adarely.

Sin ti, sin tu ayuda el diseño y la práctica de las dinámicas no tendrían la misma intensidad, eres pilar de este proyecto, pero sobretodo de mi vida.

Marce.

Mi cómplice, mi confidente, la que no me deja caer en los momentos más difíciles... por las risas, por el impulso, por ser, estar y existir.

A mi familia Sandoval Guerrero.

Por regalarme un huequito de mucha paz y mucho amor.

A mis amigos.

Por ser el otro motor que mueve mi vida.

A los participantes del taller.

 **Infinitas gracias** 

*"Una emoción compartida es un contrato íntimo  
que va más allá de una palabra o un hecho"*

Josep Marc Laporta



## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	I
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	II
<b>CAPÍTULO 1. RELACIONES INTERPERSONALES</b> .....	8
La familia y su función en las relaciones interpersonales.....	10
La escuela y su función .....	17
La comunidad y su función .....	18
<b>CAPÍTULO 2. DEPENDENCIA EMOCIONAL</b> .....	22
Características de las personas emocionalmente dependientes .....	24
Etiología y mantenimiento de las dependencias emocionales .....	32
Algunos elementos para la atención de la dependencia emocional ...	35
<b>CAPÍTULO 3. CODEPENDENCIA EMOCIONAL</b> .....	38
Características de las personas emocionalmente codependientes....	42
Los cinco síntomas nucleares de la codependencia .....	43
Categorización de las características de la codependencia .....	50
Etiología y mantenimiento de la codependencia emocional .....	53
Algunos elementos para la atención de la codependencia.....	56
<b>CAPÍTULO 4. RELACIÓN ENTRE DEPENDENCIA Y CODEPENDENCIA EMOCIONAL, Y LOS PROCESOS INVOLUCRADOS EN SU RECUPERACIÓN</b> .....	59
La independencia y la interdependencia: procesos involucrados en la recuperación.....	62
<b>CAPÍTULO 5. TALLER TEÓRICO-VIVENCIAL. UN ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA</b> .....	67
La importancia de las habilidades para la vida .....	78
<b>CAPÍTULO 6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	81
Método .....	84
<b>CAPÍTULO 7. TALLER TEÓRICO-VIVENCIAL</b> .....	87
Temática 1: Presentación del taller e integración grupal .....	87
Temática 2: Dependencia y codependencia.....	90

Temática 3: Niveles apropiados de autoestima .....	92
Temática 4: Establecimiento de límites funcionales .....	96
Temática 5 Reconocimiento y satisfacción de las propias necesidades y deseos .....	103
Temática 6: Asumir la propia realidad .....	111
Temática 7: Experimentar y expresar la realidad con moderación .....	119
Temática 8: Finalización del taller .....	124
Desarrollo de los días .....	127
<b>CAPÍTULO 8. RESULTADOS</b> .....	132
<b>CAPÍTULO 9. DISCUSIÓN</b> .....	160
<b>REFERENCIAS</b> .....	170
<b>ANEXOS</b> .....	176

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo elaborar, impartir y evaluar un entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual, mediante un taller vivencial dirigido a la comunidad universitaria, para así aportar conocimiento y habilidades necesarias que propicien un manejo adecuado de la dependencia y codependencia emocional en las relaciones interpersonales. El taller fue impartido en 20 horas, en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Se tuvo una muestra no probabilística accidental total de 35 participantes, cuyas edades estuvieron entre los 18 y 28 años, siendo 30 mujeres y 5 hombres. Se realizó una investigación cuasi-experimental de un solo grupo con Pretest-Posttest ( $O_1 \times O_2$ ). Se estructuró y utilizó el Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI, con una confiabilidad de Alfa de Cronbach para Dependencia Emocional de 0.953, para Codependencia Emocional de 0.946 y de 0.973 para ambos. Los resultados indicaron cambios significativos favorables en el manejo y conocimiento de la Dependencia y Codependencia Emocional, así como cambios significativos en el manejo de sus Relaciones Interpersonales, el aumento de su Autoestima y disminución en sus cambios de Estados de ánimo, concluyendo que la dependencia y la codependencia emocional se pueden prevenir y enfrentar mediante la adquisición de habilidades y herramientas a partir de un entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual.

**Palabras clave:** dependencia, codependencia, taller vivencial, entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual.



*“Lo que sabemos es una gota de agua;  
Lo que ignoramos es el océano”*

*Isaac Newton*

Todas las personas establecen numerosas relaciones a lo largo de su vida, con los padres, los hijos, amistades o con compañeros de trabajo y estudio, a través de ellas se comparten necesidades, intereses, afectos y se intercambian formas de ver la vida. Las relaciones son muy complejas, por lo que los individuos tienen que aprender a convivir y a crear lazos que los lleven a tener una relación satisfactoria, benéfica y saludable. Los estudios sobre relaciones interpersonales muestran que las relaciones se encuentran y están constantemente en un proceso de cambio (González, 2004).

En muchas ocasiones, ante estos cambios, no se cuenta con las habilidades para resolver de forma adecuada las situaciones que van surgiendo, lo que provoca que las relaciones se vuelvan inestables e inadecuadas, y aunque se intenta solucionarlos de una manera asertiva, no siempre es posible, porque la existencia de elementos intraindividuales e interpersonales impiden que los individuos puedan desarrollarse de manera efectiva, tal es el caso de la dependencia emocional y la codependencia emocional.

La **dependencia y codependencia emocional** han cobrado auge desde los años 70's, aunque estos fenómenos solo tenían espacio en el campo de las adicciones, especialmente en relación al alcoholismo, su estudio poco a poco han ganado terreno en campo de la salud mental.

Inicialmente como concepto, la dependencia, tuvo relación con sustancias adictivas, la OMS en 1969 usaba la terminología en referencia a la fármaco-dependencia. En la evolución del término, Staton Peele (1975) redefine la dependencia como aquella adicción en la que la ingesta de una droga es reemplazada por una relación romántica o de pareja (Villa y Sirvent, 2009), por lo que el concepto comienza a utilizarse con mucha frecuencia en el terreno de la

Psicología, pero no había sido claramente delimitado ni estudiado, no hay registro de quien comienza a utilizar el concepto por primera vez, ni su evolución, es más bien conocido en los libros de autoayuda.

La dependencia emocional se ha estudiado indirectamente mediante conceptos afines como *relaciones destructivas*, *adicción amorosa* o *apego ansioso*, lo cuales han proporcionado un marco de referencia para su comprensión, evaluación y tratamiento. Mediante estos conceptos afines, Bowlby (1993, en Castelló, 2000) estudia el *apego* en referencia a la ansiedad de separación que los niños sufren en la edad temprana. Riso (1999) estudia la *epidemiología del apego* y afirma que la mitad de la consulta psicológica se debe a problemas ocasionados o relacionados con dependencia patológica interpersonal, donde la tradición permite inculcar un paradigma distorsionado y pesimista del auténtico amor, que irremediamente, debe estar infectado de adicción. De igual manera, Schaeffer (2000) y Norwood (2002) abordaron la dependencia emocional desde el concepto de *adicción al amor*. El Psicólogo español Jorge Castelló, comienza desde el 2000 a centrarse en el estudio de la Dependencia Emocional diferenciándola de conceptos afines, estableciendo categorías independientes de diagnóstico.

Para Moral y Sirvent (2007), la literatura sobre dependencia emocional abarca desde la Psicología Social española con Sangrador (1993) y Yela (1997, 2003), quienes ofrecen abordajes eminentemente psicosociales sobre el amor, sus mitos y paradojas. En la literatura anglosajona destacan los análisis sobre las historias de pareja y su devenir realizados por Sternberg (1999). La literatura latinoamericana se ha interesado por la temática del amor y los conflictos de pareja a través de la autoayuda, caso de Bucay, (2003) y Riso (2004, 2006), así como Dörr-Zeguers (1996, 2005) lo ha hecho sobre fenomenología y psicopatología del amor. A nivel aplicado, Pardo, Pineda, Carrillo y Castro, (2006) han emprendido investigaciones sobre el apego ansioso en adolescentes colombianos, así como Kú y Sánchez (2006) sobre amor pasional y más

específicamente, Delgado y Pérez (2003; 2004), sobre dependencias sentimentales con población mexicana.

De igual manera, el estudio de la codependencia emocional se remonta a 1951 cuando nacen los grupos Al-Anón, como centros de autoayuda para familiares de adictos, en el que se incluía a los familiares en los tratamientos para alcohólicos, a quienes de manera inicial se les catalogo como *coadictos*; y en la década de los 70's se diseñaron algunos remedios clínicos para ellos, incluyendo el internamiento (Mellody, 2005; Beattie, 1996). El concepto de codependencia surge específicamente en los centros de tratamiento de dependencia química de Minnesota, Estados Unidos y se comenzó a utilizar en los años 70. Los estudios subsecuentes giraban en torno a familias de adictos y referían a la persona codependiente (Mansilla, 2002), así mismo, estos estudios comenzaban a hacer énfasis en el padecimiento de problemas emocionales.

Para 1986, Cermak desde un enfoque de la salud mental, en el *Jornal of Psychoactive Drugs*, la codependencia podía definirse con los criterios de DSM-III para trastorno mixto de la personalidad, proponiendo criterios diagnósticos que estaban relacionados con enfermedades ya definidas en el DSM, y enfatizando en el estudio de la codependencia como un fenómeno fragmentado en su sintomatología. La Asociación Psiquiátrica Americana (APA) ha intentado reunir pruebas para incluir a la codependencia en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) como un trastorno de la personalidad, aunque algunos especialistas advierten que la codependencia, como clasificación psiquiátrica, es una más de las compulsiones médicas en la lucha por etiquetar a futuros clientes y que, implícitamente libra al Estado de su responsabilidad de invertir en educación para el desarrollo humano.

Para Biscarra y Fernández (2010), autores como Wright en 1999, han asociado la codependencia a un trastorno en el área de las relaciones interpersonales, para Cowan en 1995, es una perspectiva de género, para Fuller y

Warner en el 2000, lo relacionan a la existencia de disfunciones familiares y situaciones de estrés crónico. Lo que sí es claro, es que la construcción del concepto de Codependencia se ha enfrentado a críticas por la escasa evidencia empírica, a la falta de un consenso en las definiciones y a la posible influencia de la cultura en las formas de relaciones familiares, de igual manera al poco el desarrollo de instrumentos que lo midan (Noriega y Ramos, 2002). Actualmente, la codependencia se comienza a estudiar como un fenómeno propio. En Psicología, el término se ha adaptado a cuestiones emocionales, aunque eso no deslinda alguna relación directa o indirecta con algún tipo de adicción tóxica.

La dependencia y codependencia emocional han sido estudiadas de manera aislada, Biscarra y Fernández (2010) han estimado que por cada persona que sufre de dependencia hay cuatro personas más afectadas, en consecuencia, tanto en la importancia clínica de los conceptos como en la necesidad de profundizar la investigación en los distintos aspectos, deben ser integrados como concepto afines y que están en estrecha relación.

El presente estudio se rige de esta necesidad social de integrar los conceptos a la práctica, es por ello que el objetivo primordial de esta investigación fue elaborar, impartir y evaluar un taller teórico-vivencial dirigido a la comunidad universitaria, en el cual, se aporten conocimiento y habilidades necesarias que propicien un mejor manejo de la dependencia y codependencia en las relaciones interpersonales.

Por lo tanto, en el primer capítulo abordaremos las relaciones interpersonales, como punto de partida y eje de acción de estos comportamientos, fundamentando el desarrollo humano de la persona, desde su gesta hasta el término de su vida y las múltiples influencias en su desarrollo.

En el segundo capítulo, se define y explica la Dependencia Emocional, las características de personalidad de los individuos con dependencia, el ciclo de las

relaciones dependientes, factores que influyen en su desarrollo y que mantienen las conductas y perspectiva general de tratamiento.

En el tercer capítulo, se aborda y define la Codependencia Emocional, las características de la personalidad de los individuos con codependencia, factores etiológicos para el su desarrollo de la codependencia y factores que mantienen la conducta codependiente, así como algunos elementos para la atención y/o tratamiento.

En el capítulo siguiente, se analizan las diferencias y similitudes de la dependencia y codependencia emocional, la necesidad de enfocar la problemática de forma integral y no fragmentaria, del igual manera se explican los procesos involucrados en la atención, prevención y tratamiento de estas conductas.

Posteriormente abordamos desde el enfoque constructivista y de las habilidades para la vida la necesidad del conocimiento fluido, mediante la interacción y el trabajo dinámico e integral, basado en el modelo de tres elementos que incluyen habilidades cognitivas, emotivas y conductuales, así como la recopilación de información y contenido sobre tareas de desarrollo con relevancia social, vinculando siempre la experiencia individual.

Se estructura, plantea y define los lineamientos metodológicos del entrenamiento cognitivo emotivo conductual mediante el desarrollo del taller teórico-vivencial, donde se exponen los objetivos encaminados a la adquisición de conocimientos, estrategias y habilidades necesarias que propicien un mejor manejo de la dependencia y codependencia.

El taller se estructura a partir de sesiones mediante dinámicas vivenciales categorizadas en temáticas, las cuales están basadas en los síntomas nucleares de la dependencia y codependencia emocional. En cada sesión se detalla el tema, los objetivos, las actividades, el material y el tiempo requerido.

Por último, se analizan y describen los resultados. Se analizan los alcances y las limitaciones que tienen la investigación y el taller mismo, y se exponen aquellos puntos en los cuales todavía se necesita seguir investigando.

## CAPÍTULO I

### RELACIONES INTERPERSONALES

*“En el fondo son las relaciones con las personas lo que da sentido a la vida”*

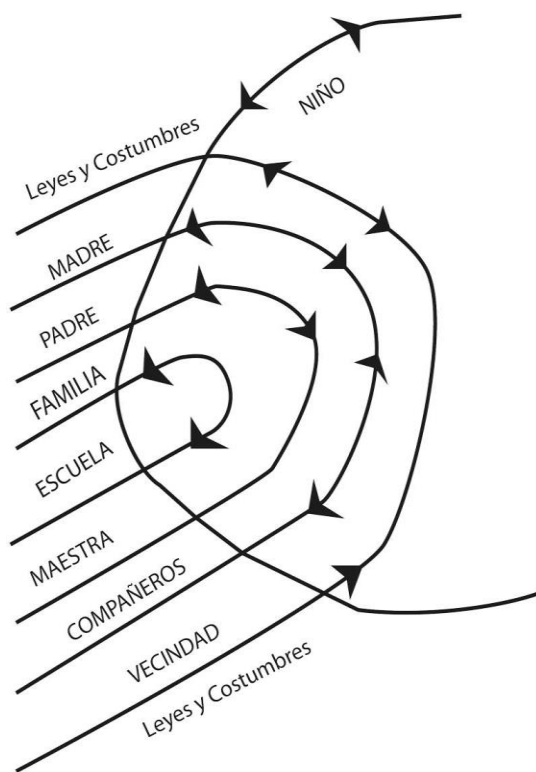
*Karl Wilhelm Von Humboldt*

Dentro de la conformación de individuos en sociedad, las relaciones humanas tienen como finalidad formar unidades económicas, sociales y afectivas, bajo diversas circunstancias en la que cada uno de los miembros tiene posibilidad determinada más o menos compatible con la de los otros, compartiendo un conjunto de hábitos, creencias, actitudes y valores que se han formado en asimilación y oposición de las personalidades más cercanas durante su vida, que por lo general son los propios padres, aunque también amigos, maestros, líderes sociales, entre otros. En las relaciones humanas, los que se vinculan, los que producen algo nuevo lo hacen a través de lazos que los caracterizan, que se singulariza como producto de ese estar juntos pero manteniendo la diferencia entre ambos (Muruetta, en Montoya, 2008).

El hombre como ente biopsicosocial, es un ser vivo, un organismo complejo y con una formación psíquica expresada en pensamientos, emociones y conductas, basados en muchos aspectos como valores, conciencia, ética, motivaciones, deseos y personalidad, que le permiten pertenecer a algunas organizaciones sociales a diferentes niveles iniciando con la familia, amistades, comunidad, el municipio, la nación, y comportarse de acuerdo a sus intereses psicológicos y a los límites que le presente su cuerpo y su aprendizaje (OMS, 1946). Es esencialmente, un ser que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social y ocurre inmediatamente después del nacimiento, de tal manera que conforme transcurre su desarrollo, aprenderá habilidades para relacionarse interpersonalmente, las que conformarán un repertorio de comportamientos que adquirirá para interactuar y relacionarse con sus iguales, de forma efectiva y

mutuamente satisfactoria, dando dirección, fuerza y sentido a sus metas (Padilla, 2004).

Las **relaciones interpersonales**, son interacciones que se experimentan día con día, año tras año. Desde que el hombre nace está sujeto a la influencia de factores naturales y sociales, relativos a la comunidad y cultura en que vive, se establece contacto con otros seres para adquirir una personalidad que los demás o el mismo individuo reconozca. La personalidad es un tejido en estructuración, que toma forma y da forma dentro de incontables relaciones interpersonales, por lo que las raíces del crecimiento de la personalidad penetran en otras personalidades, y por ende, están en constante fluctuación para el individuo (Gesell, 1967; Gómez, 1992).



Mapa esquemático de las Relaciones Interpersonales (Gesell, 1967).

Así, la individualidad del ser humano está sometida a las leyes del crecimiento, las cuales imponen limitaciones a las *clases* de relación, a la *profundidad* y *alcance* de los contactos que se pueden establecer con otras personas. Por lo que, desde temprana edad, se encuentra en medio de las fuerzas interpersonales que actúan sobre él en el hogar, en la escuela y en la comunidad. El **hogar** incluye padre, madre, abuelos, hermanos parientes, huéspedes (jóvenes y viejos). La **escuela** incluye maestros, maestras, compañeros de aula, director, supervisores y compañeros de juego de los diversos grados. La **comunidad** comprende una multitud de persona e instituciones con



quienes se encuentra regular y ocasionalmente en la calle, en caminos u senderos, iglesia, teatros y plazas.

Mantener buenas relaciones interpersonales favorece el bienestar tanto individual como social: en lo individual se logra la satisfacción íntima de motivos emocionales; se alcanza la superación personal y se obtiene la plenitud como ser humano; se ejerce influencia sobre los demás para que éstos logren sus metas. En lo social, las personas con mejores capacidades en las relaciones interpersonales poseen más logros como individuos y estimulan eficientemente a quienes le rodean: familia, amigos, compañeros de trabajo, compañeros de diversiones. La adecuada interacción entre el individuo y su entorno, provee a uno y a otros, los que lo rodean y que son importantes emocionalmente, de una mejor adaptación y salud mental en sus relaciones. Una inadecuada interrelación que no proporcione suficiente seguridad e independencia; dificultará y reducirá la interacción posterior con sus iguales (Padilla, 2004; Oñate, 2004; Gasca, 2000; y Rivas, s/f).

El individuo está en una especie de torbellino, donde otras personas reaccionan sobre él, pero éste también reacciona sobre las otras personas. El mundo personal es una especie de tela que él mismo y mediante un proceso de adaptación con otros individuos ha ayudado a tejer, dejando huella en su propio tejido y en el de los demás.

## **LA FAMILIA Y SU FUNCIÓN EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

La familia, es la unidad de aprendizaje interpersonal que, a través del tiempo se transforma como resultado de un incesante proceso de evolución, es una unidad de supervivencia que tiene como meta y función específica la satisfacción de necesidades materiales; el cuidado de la misma; la promoción del desarrollo de identidad a nivel personal, familiar y social. Los fines sociales que cumple la familia, es proveer protección física, social, identidad, identificación

psicosexual, práctica social como son roles sociales, aprendizaje y apoyo para la práctica de la creatividad, unión y solidaridad (Padilla, 2004; Isaac, 1971, en González, 2004).

Para García (1996), Rivas (s/f) y Yela (2000) la familia, tendrá un peso fundamental por ser la primera unidad social donde el niño se desarrolla y donde tienen lugar las primeras experiencias sociales. Será, psicológicamente, una verdadera red de relaciones reciprocas, sometida a tensiones normales, y a veces, anormales. Mediante esta convivencia con las personas que rodean de manera inicial al individuo, éste adquirirá formas de relación, creencias, normas y aspiraciones que son generalmente transmitidas y apreciadas por su familia y por el grupo cultural al que comenzara a pertenecer. Para que la interacción posterior sea adecuada, es necesario que el sujeto haya desarrollado con anterioridad la seguridad que proporciona una correcta relación con las primeras figuras de apego.

La interacción familiar influye de manera contundente al establecimiento de relaciones sanas. Satir (2005), postula que existen dos tipos de familias y que la interacción en ellas desembocara en el desarrollo del individuo de manera nutridora o conflictiva de la siguiente manera:

Tabla 1.

Tipos de familia y su influencia en el desarrollo

Familias Conflictivas	Familias Nutridoras
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoestima baja.</li> <li>- Comunicación indirecta, no sincera.</li> <li>- Normas rígidas, inhumanas fijas e inmutables.</li> <li>- Enlace temeroso, aplacante y acusador con la sociedad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoestima alta.</li> <li>- Comunicación directa, clara y sincera.</li> <li>- Normas flexibles, humanas, apropiadas y sujetas a cambio.</li> <li>- Enlace con la sociedad, abierto y confiado.</li> </ul>
(Satir, 2005)	

Una familia adecuadamente organizada tiene sus límites claramente definidos, a través de reglas que especifican quiénes y cómo se participa en las transacciones interpersonales. La función de los límites es marcar una diferenciación necesaria entre los individuos y su claridad es fundamental para darle un funcionamiento a la familia. En algunas familias los límites individuales son difusos, la distancia entre sus miembros es escasa desde el punto de vista psicológico, y frecuentemente esto puede ser fuente de problemas, en otras familias se desarrollan límites individuales demasiado rígidos, la comunicación es difícil, el funcionamiento protector del grupo es deficiente por lo que hace a sus miembros demasiado celosos de su autonomía personal. Cuando no existen límites, el individuo experimenta una sensación exagerada de pertenencia a la familia, lo cual implica también una gran cesión de la autonomía personal, de esta manera si los límites son indefinidos, la diferenciación individual es escasa. Sin embargo, la desvinculación exagerada permite variación individual entre sus miembros, aunque se puede perder el control de la solidaridad y la pertenencia al grupo familiar (Padilla, 2004).

Aquellos niños que encontraron seguridad emocional en sus hogares entran en un mundo expandido, provisto de confianza y es a través de las relaciones interpersonales positivas como el ser humano se descubre como persona, al intercambiar opiniones o puntos de vista que le permitirán modificar sus conceptos formados a lo largo de su vida, permitiendo conocer sus procesos mentales y descubrirse importante a través de la interrelación con otros.

Sin embargo, estos procesos también se dan de manera negativa, Montoya (2008) menciona que, cuando las formas de relacionarse, responder y vivenciar dentro del núcleo familiar fueron disfuncionales tienen que ver necesariamente con las heridas y los daños que a lo largo de la historia se ha experimentado, las relaciones grupales, amistosas, de pareja, es en donde dichas cicatrices pueden

adornar, revestir, *entrar en verso* en la idealización, en el caparazón que brindan los ropajes afectivos.

La relación interpersonal es, de manera frecuente un proceso no un suceso, una experiencia constante subjetiva que se tiene acerca de las personas que rodean al individuo, su constelación interpersonal es una expedición constante que deja huellas indelebles desde muy temprana edad. En un inicio, el vínculo con la madre, los nexos con el padre y luego con los hermanos, se experimentan como relaciones transformadoras, es decir que para el individuo estas son relaciones que promueven cambios. El padre, los abuelos, los hermanos y quizá otros de la familia inmediata, agregaran variedad, profundidad, alcance en su vida emocional y personalidad de desarrollo, después el individuo poco a poco se alejara de sus padres y dependerá cada vez más de nuevas relaciones intersubjetivas, en las cuales se presentaran influencias mutuas que pueden ser muy gratificantes (González, 2004).

### ***La influencia de los padres***

De acuerdo con Gómez (1992), en el desarrollo humano son fundamentales las relaciones madre-hijo, padre-hijo, hermano-hermanos, con el medio ambiente y la relación sujeto-entorno emocional que le rodea para la adquisición de formas de relación, creencias, normas y aspiraciones. Las relaciones interpersonales entre padres e hijos están impregnadas de intersubjetividad, sobre todo por ese interés inicial proveniente de los padres que, posteriormente, dada la naturaleza del hijo, que es un ser vivo psicosocial, dará textura a sus siguientes relaciones (Gasca, 2000; González, 2004.). Durante los primeros años, la relación entre padres e hijos exige un grado de flexibilidad más alto, los procesos continuos de crecimiento provocaran después cambios extraordinarios en las relaciones familiares (Gesell, 1967).

La primera relación interpersonal del individuo, para Gómez (1992) es con **la madre**, el medio ambiente se conocerá través del vínculo con ella o con la persona sustituta que le brindara los cuidados. El individuo pasará por un largo periodo de dependencia, durante los primeros meses de la vida y la madre es en general su principal fuente de seguridad emocional. La interacción madre e hijo inicia desde la concepción, en el crecimiento se desarrollara un continuo de gratificaciones para el niño mediante las cuales la madre cubre todas las necesidades básicas sin que éste lo pida, cuidando de perturbaciones internas del medio ambiente; transmitiendo sensaciones de bienestar y malestar emocional, que son registrados por él. La forma como la madre satisfaga las necesidades del individuo, la manera en que alivie las molestias, como realice el contacto corporal, todo el colorido de sensaciones positivas o negativas dará una demarcación corporal, así como sensaciones de seguridad, de afecto y memoria. La madre es la integradora de toda la gama primaria de experiencias, que constituyen el aporte para cada encuentro en la historia personal del individuo.

Esta primera relación interpersonal de confianza es básica, cuando no se establece y no se desarrolle en forma adecuada se perturba la relación madre-hijo, lo que el individuo no aprende en los primeros años de vida en la relación con la madre, le será muy difícil aprenderlo durante el resto de su vida. Sin embargo, la experiencia demuestra que muchos aprendizajes interpersonales y sociales pueden modificarse para bien o para mal según las experiencias tenidas en la vida, sin dejar de reconocer que a raíz de estas primeras relaciones siempre se buscará la sintonía con las personas, de acuerdo con formas de ser y estilos de conducta.

Por otro lado, **el padre** es considerado como representante del mundo social, su estilo de relación, su forma de crianza, sus valores, sus expectativas y su personalidad influirán en el individuo. Las funciones del padre, para favorecer las relaciones interpersonales positivas desde edad temprana son la de brindar protección económica, protección de los peligros externos -creando así un

ambiente de seguridad y cariño-, favorecer y promover las relaciones con sus hermanos, otros familiares y amigos. Su presencia evita que el niño se vincule únicamente con la madre, asimismo el padre proporciona autoridad en el niño para poder controlar sus acciones y tener una mejor relación con otras personas, al igual promueve que el niño se atreva a explorar su mundo con más confianza, medir y ejercitar sus capacidades y si es bien apoyado, su iniciativa y autonomía se verán favorecidas. Las actitudes y expectativas del padre funcionan como un parámetro para lograr metas y dentro de éstas resalta su estilo de interacción personal que va adoptando y estableciendo. (Oñate, 2004; García, 1996; González, 2004)

**Los padres** deben favorecer el proceso de socialización fomentando la autonomía, evitando que los hijos tengan excesiva dependencia hacia ellos, respetando que los hijos sean un ser diferente a ellos con propia personalidad y capacidades distintas, entablando diálogos en la familia, proporcionando un espacio propio para el juego y enseñándolo a compartir ya sea con los hermanos, amigos, visitas a casas de familiares o amigos para comer, jugar o dormir fuera de casa; asimismo deben tener tiempo de ocio y tiempo libre mediante actividades culturales o deportivas en donde puedan interactuar y aprender con los amigos (Oñate, 2004).

Gesell (1967) plantea que, conforme los hijos se desarrollan, tal es el caso de la adolescencia, las relaciones padres e hijos, sufren una fuerte tensión, pues las personalidades revelan grandes diferencias individuales y comienza a vislumbrarse en esta compleja área de la conducta interpersonal los factores sexuales y de madurez que desempeñan un papel preponderante. Allí es donde se ponen a prueba las capacidades de relación interpersonal adquiridas en el núcleo familiar (Gasca, 2000).

## ***La influencia de los hermanos***

Es a través de la relación entre **hermanos** en donde se aprende a compartir y experimentar sentimientos de igualdad, los procesos que intervienen en esta dinámica modelarán el estilo de interactuar y trabajar fuera del núcleo familiar, teniendo consecuencias sobre la organización de su mundo interno y su relación interpersonal con los demás (Rodríguez, 2004; Padilla, 2004).

Los hermanos, afirma Rodríguez (2004) cumplen la función de acompañarse entre sí y mediante su presencia desempeñan importantes funciones entre las cuales están -cuando la relación es positiva-, el permitir la competencia y la autovaloración, permitir la diferenciación entre hermanos, promover la maduración, favorecer situaciones de complicidad, facilitar la proyección de la culpa, la sólida diseción y la preparación para establecer nuevas relaciones como la de amigos, pareja y compañeros. En esta etapa la rivalidad de los hermanos, competitividad, agresiones y celos, así como las frustraciones experimentadas, afectaran las relaciones que en esta etapa tengan con el medio sin embargo, en este tipo de relación por los juegos, la compañía, el establecimiento de normas y estilos de relación, la dependencia se establece en forma diversa a la que se tuvo con los padres.

Los hermanos interactúan fluctuando entre conductas de lealtad, ayuda y protección o conductas para dominar tareas, competir y medir sus habilidades, las cuales ponen en práctica con otros cuando llegan o están en edad escolar. La consolidación de estas relaciones interpersonales se ven plasmadas en la constancia, en el amor, la conducta y aspectos afectivos. La relación con los hermanos representa la mejor oportunidad de aprender a aprender, rivalizar, acelerar, ser cómplices, apoyarse y socializar. En muchos casos, si la relación íntima fracasa con los padres, los hermanos representan la posibilidad de realizarla y rehacer lo que faltó con ellos (González, 2004).

## LA ESCUELA Y SU FUNCIÓN

La **escuela** es una unidad social más amplia que el hogar, pero mucho menos compleja, y en gran medida menos decisiva en cuanto a la organización de la personalidad del niño. Sin embargo, es un factor de importancia en la extensión de la red de sus relaciones interpersonales.

El comienzo de la vida escolar, coloca al individuo ante una multitud de problemas de adaptación social, donde se ve obligado a hacer numerosos reajustes, el mundo escolar se muestra diferente del mundo hogareño, por lo que el niño podría refugiarse en el escolar. Cuando las actividades escolares ejercen en él cierto atractivo, realizará una buena adaptación. La interdependencia entre alumno y maestro es más personal y la adaptación del niño a la escuela dependerá en mayor grado de una buena relación personal (Gesell, 1987).

Es en la vida escolar donde se va formando la conciencia de las reglas que rigen las relaciones sociales, apropiándose de valores, actitudes y normas de conducta que se van identificando o contrastando con las adquiridas por los padres, y por tanto, se van adaptando a las reglas y normas de la sociedad y grupo cultural al que pertenecen. El asistir a la escuela ofrece una seguridad distinta de la que proporcionan los padres, porque se desarrolla un sentido de pertenencia a un grupo y un interés por obtener un lugar en él. El funcionamiento y el bienestar dentro del grupo dependen de los esfuerzos de sí mismo y de sus propias realizaciones. Esto produce que acreciente la seguridad en sí mismo basada en nuevos logros. El contacto constante con los compañeros de clase promueve y favorece que se desarrollen amistades íntimas, en virtud de que la escuela surge como un ambiente propicio para encontrar compañeros y amigos, desarrollando así la intimidad que incluye reciprocidad, sensibilidad y seguridad entre el individuo y otras personas concretas. Los amigos íntimos constantes brindan mayor seguridad emocional, pues estas relaciones están matizadas de



amor y ternura, ofreciendo seguridad para participar en el proceso de ensayo y error en las relaciones amistosas (Patlán, 2004).

Mediante la interacción con los compañeros, el individuo dará expresión y manejo de la conducta mediante el juego libre, reafirmará su feminidad o masculinidad, se enseñará a competir, cooperar y construir, si las interacciones son propicias, vencerá la timidez y convivirá socialmente, aunque esto, puede estar obstaculizado por su falta de satisfacción de necesidades afectivas o la dependencia hacia sus padres, dificultando así la relación con otras personas. Cuando se relaciona de forma conflictiva, puede ser indicativo de que la relación amorosa con los padres no fue la adecuada o estuvo rodeada de rechazos, separaciones y agresiones que lo volvieron conflictivo; aunque también existen otros factores que pueden llegar a afectar las relaciones interpersonales en vida escolar y que pueden estar aislados del núcleo familiar, las principales son las enfermedades graves, hechos traumáticos, tensiones emocionales constantes o frustraciones excesivas (Oñate, 2004).

Conforme va avanzando en la vida escolar, el individuo muestra numerosas indicaciones de estar en camino hacia un nivel más alto de relaciones, que seguirán conformando su personalidad, sus capacidades y debilidades; alegrías y penas; su amor y su odio.

## **LA COMUNIDAD Y SU FUNCIÓN**

Desde que nace el individuo está sujeto a la influencia de factores culturales y sociales, relativos a la comunidad y cultura en que vive, como menciona Higashida (1990, en Gasca, 2000) nace siendo miembro de una familia dentro de una sociedad y con una nacionalidad, y conforme transcurra su desarrollo, sus capacidades pueden ser estimuladas o inhibirse por medio de la educación y la participación social.

Al individuo le llevará años dominar las estructuras elementales de la comunidad, pues deberá familiarizarse con términos de tiempo, espacio y tecnología física. Conforme va creciendo y conociendo su entorno comprenderá que existen otras cosas fuera de su entorno, que existen calles, aceras, elevadores, ciudades, culturas, idiomas, objetos varios y demás fenómenos físicos; estos impactos multitudinarios se producirán sin mucho orden o sucesión, pero el individuo los asimilara en función de sus experiencias internas. Siendo un ser social puede conferir significado y orden a la comunidad física, pero va a adquirir conciencia de la comunidad a través de otras personas en especial de sus compañeros, amigos, pareja y seres queridos cercanos (Gesell, 1972).

**La cultura** será para el individuo una forma de conocimiento social, en la comunidad, interactuará mediante la moral, las costumbres y numerosas convenciones sociales, que serán para él controles indispensables, los cuales adquirió principalmente en el hogar y que serán reforzadas durante la vida escolar. Aunque será en la ejecución de una situación determinada donde se puede apreciar en su justo valor la capacidad para afrontar una situación interpersonal.

Mientras los cambios biológicos y cognitivos ocurren de forma involuntaria, el desarrollo psicosocial se regirá por la percepción que el individuo tenga de sí mismo en relación al medio social y ambiental que le rodea. Esta adaptación social, que se da frecuentemente en **la adolescencia**, constituye un valioso índice para determinar el grado de salud mental del individuo desde nuevas perspectivas, así como para entender su desenvolvimiento social y comunitario. Los cambios cognitivos se manifestaran a través de conductas psicosociales comunes a la mayoría de los adolescentes, su conducta variara de acuerdo al nivel de capacidad física, psicológica y social, su desarrollo psicosocial incluirá su identidad sexual, moral, ética y espiritual y su lucha por la independencia/dependencia entre sus pares y la influencia de sus padres (Shutt-Aine y Maddaleno, 2003).

Es en esta etapa donde los padres, la vida escolar y las relaciones interpersonales como apoyo y fuentes de valores serán poco a poco remplazados por el grupo de pares del individuo (amigos, pareja, colegas), estos absorberán la mayor parte de los intereses sociales y la energía de individuo (Gasca, 2000).

Una vez que ha comenzado a salir del núcleo familiar, se buscarán nuevos intereses y personas para depositar el contacto emocional, uno de estos serán las amistades, que para González (2004), son una relación interpersonal que surge entre dos o más personas, donde se experimentará un sentimiento profundo y duradero que se caracterizará por la afinidad, la correspondencia y la intimidad, en el cual los amigos proporcionarán oportunidades para el aprendizaje, favorecerán la adquisición de habilidades sociales, brindarán la capacidad de mantener un contacto social y permitirán desenvolverse en situaciones sociales, favorecerán el desarrollo de la identidad psicosexual, darán un sentido de pertenencia, y proporcionarán una sensación de aceptación necesaria para la autoestima.

Por su parte Lepp (1991, en González, 2004) considera que las amistad representará un valor existencial fundamental, debido a que el individuo se verá influido profundamente por sus amistades y esto se verá reflejado en el desarrollo de sus facultades sociales y afectivas, con las que establecerá relaciones íntimas, se desinhibirá, experimentará lealtades, que en ocasiones serán más intensas que con la familia. La amistad se convertirá en una verdadera escuela de empatía, donde se aprenderá a entender a los demás. En este medio, con los amigos, el individuo tendrá más oportunidad de interactuar, reestructurar y adaptar su visión y forma de relacionarse que ha aprendido desde el hogar y la escuela.

También, en esta etapa de la adolescencia, se comenzarán a dar las atracciones interpersonales donde la personalidad similar, la necesidad de complementarse, las actitudes similares, la apariencia física y la proximidad física darán pie a iniciar una relación de pareja. Las características, aspiraciones, valores y conductas individuales mediarán junto con la de la pareja en una

interacción a la par, en donde cada uno pondrá en práctica su forma de relacionarse más profunda. Las relaciones estarán determinadas por diferentes parejas en turno, y la reacción afectiva, emocional y psíquica será diferente con cada una de ellas (Nahoul, 2004).

Tanto las personas como las instituciones, ayudaran a conformar el estilo de relaciones interpersonales, sin embargo, serán los padres y los hermanos las personas más importantes y con mayor influencia en el desarrollo social del individuo, especialmente durante los primeros años de vida. Las relaciones interpersonales constituirán, un aspecto básico en la vida, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos, sino como un conjunto de interacciones presentes o experiencias que se suceden con otras personas en el aquí y ahora, que son afectadas por el pasado y pueden afectar el futuro (Jiménez, 1999, en Chávez, 2009).

En general en todas las relaciones, enfatizando más las que se dan en pareja, comienzan a observarse disfunciones en la manera de relacionarse del individuo, como son dependencias patológicas, dependencias hostiles, relaciones controladoras, celotipias y codependencias, entre otras. En el mundo, todos los seres humanos enfrentan algún tipo de dificultad en las relaciones con los demás, debido a que no existen las relaciones perfectas.

## CAPÍTULO II

### DEPENDENCIA EMOCIONAL

*“Sea contigo o sea sin ti, mi mal no tiene remedio. Contigo porque me matas y sin ti porque me muero”*

*Miguel Aceves Mejía*

La dependencia, es un patrón de comportamientos en que la persona evita tomar plena responsabilidad por sus decisiones propias, trasladándola a otras personas, sustancias o circunstancias, de manera que los procesos normales de madurez y capacitación se truncan. Las personas o grupos dependientes desarrollan formas de proceder que se apoyan en otras personas, grupos o sustancias más allá de lo debido o saludable (Drumm, 2002).

Castelló (2000; 2005) distingue dos tipos de dependencia: la instrumental y la emocional. La primera se caracteriza por falta de autonomía en la vida cotidiana, inseguridad, carencia de iniciativa, búsqueda de apoyo social, indefensión, dificultades para tomar decisiones, asumir responsabilidades y desenvolverse con eficacia. La segunda, la dependencia emocional, se caracteriza por excesivas demandas afectivas, relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde prevalece la sumisión y la idealización de la pareja, con baja autoestima e imperiosa necesidad del otro, llevando a comportamientos excesivos de aferramiento y alto temor a la soledad.

La dependencia emocional, es un concepto utilizado con mucha frecuencia, pero que no ha sido claramente delimitado ni estudiado, si bien es conocido en los libros de autoayuda, carece de un enfoque riguroso y sistemático. La dependencia emocional se ha estudiado indirectamente mediante conceptos afines, los cuales tienen entidad propia, y que han servido para conocer mejor este fenómeno. Castelló (2000) y Piétro (2003) sustentan que es posible que cuando se hace referencia a una persona que presenta una pauta permanente de *apego ansioso*,

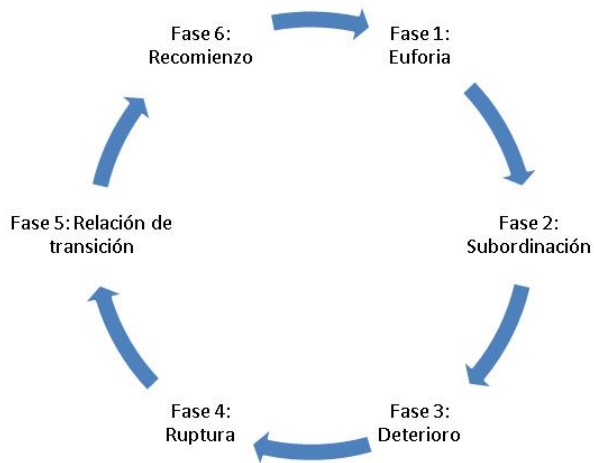
a una persona que mantiene relaciones *autodestructivas*, otra con *depresión sociotrópica*, y a una más con *adicción amorosa*, se está hablando en ocasiones con términos o perspectivas diferentes de un mismo tipo de personas: dependientes emocionales. Por lo que la depresión relacionada con características de la dependencia emocional es difícil de diagnosticar, ambiguo en el campo de la psicoterapia clínica por lo que puede llegar a confundirse con algún otro padecimiento y por lo tanto, no ser tratado adecuadamente (Castelló, 2000; 2005).

Castelló (2000; 2005) sostiene que la dependencia emocional es un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas. Después, redefine la dependencia emocional, mencionándola también como la base del comportamiento de un grupo de personas víctimas de violencia, que manifiestan seguir en relaciones destructivas, por graves que sean los malos tratos, vejaciones, desprecios y humillaciones que hayan recibido. Las personas con dependencia emocional tienen una necesidad afectiva extrema hacia otras personas a lo largo de sus diferentes relaciones personales y de pareja, siendo muy susceptibles de establecer relaciones no sanas y problemáticas, asumiendo en ellas un rol de sumisión y aceptación (Schaeffer, 2000; Sannuti, 2006 en Masa, et. al., 2011).

Los dependientes emocionales, no tienen como fin autodestruirse, ni mucho menos gozan del dolor, sino que tienen una autoestima deficiente, un sentimiento continuo de soledad y una insaciable necesidad de afecto que les conducen a emparejarse con personas explotadoras, que les maltratan y no les corresponden. Las personas dependientes, consideran a su pareja y relaciones como el centro de su existencia, las idealizan, se someten a ellas y serían capaces prácticamente de cualquier cosa para no romper estos vínculos (Castelló, 2005).

En las relaciones emocionalmente dependientes uno de los dos miembros aparenta ser más dependiente que el otro, aunque sea una posición intercambiable. El miedo a perderse en el otro les hace alejarse, y la necesidad de

cercanía afectiva y el temor a la separación hacen que alguno de los miembros de la pareja inicie el acercamiento, manteniendo un círculo repetitivo. Un dependiente emocional puede tener pautas similares de interacción con un amigo y con su pareja, pero la intensidad de sentimientos, pensamientos y comportamiento será menor.



En la pareja, el ciclo del dependiente emocional, asegura Castelló (2000; 2005) tiene seis fases:

1. *Euforia*. Los comienzos de la relación cuando el dependiente conoce a su futuro compañero están cargados de expectativas.
2. *Subordinación*. Sumisión e idealización hacia la otra parte, por lo que se instala cómodamente en esta pauta, convirtiéndose en el centro de todo.
3. *Deterioro*. Desequilibrio extremo de la relación.
4. *Ruptura*. Presencia de síndrome de abstinencia. Habitualmente momento en el que el dependiente acude a consulta, generalmente con un episodio depresivo mayor.
5. *Relación de transición sin la correspondiente fase de duelo por la pérdida de la relación anterior*. Donde podrá tener aventuras pasajeras para evitar la soledad.
6. *Recomienzo del ciclo*. Se encuentra otra persona con el perfil adecuado para establecer otra relación desequilibrada o vuelve con la misma persona.

## CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS EMOCIONALMENTE DEPENDIENTES

La dependencia emocional, es un continuo que empieza con la normalidad y termina con la patología (Castelló, 2000; 2005). La dependencia emocional

puede adoptar diversas formas que alteran sustancialmente a lo que podría considerarse como *estándar*, por lo tanto existen diferentes niveles, en las dependencias más leves se encontrarán sólo algunas de las características que se expresan en un nivel moderado, donde se considera sano cierto nivel de dependencia recíproca llamada interdependencia (Schaeffer, 2000; Armendáriz, 2002 en Negrete, 2004).

Las características de las personas emocionalmente dependientes se pueden clasificar en tres áreas: relaciones interpersonales, con especial hincapié en la de pareja, autoestima y estado anímico.

### ***Área de las Relaciones Interpersonales***

En el modo de relacionarse con los otros, el dependiente tendrá las siguientes características:

- *Tendencia a la exclusividad en las relaciones:* tanto en las relaciones de pareja como en las amistades, el individuo se siente más cómodo con un único amigo que en un grupo numeroso, en el que no se tiene el suministro afectivo necesario y puede, paradójicamente, encontrarse más solo. Esta exclusividad, dentro de las relaciones de pareja, denota que más que cariño hay necesidad hacia el otro, implica una falta de construcción personal, asimismo, ilustra a la perfección la similitud con otras adicciones, en tanto que dicha exclusividad y enganche está orientada o dedicada a halagar, premiar o castigar a aquel de quien dependen (Bucay, 2003; Castelló, 2000; Norwood, 2002)
- *Prioridad:* el objeto de la adicción lo que se convierte en el centro de la existencia del individuo, y todo lo demás queda al margen. La pareja del dependiente emocional ocupa continuamente su pensamiento, sus sentimientos y su comportamiento, descuidándose así aspectos como trabajo, hijos, familia, amigos, aficiones personales, la otra persona es siempre la máxima prioridad para el dependiente, haciendo éste cualquier cosa para mantener la relación (Castelló, 2000).



- *Necesidad de acceso constante hacia la(s) persona(s) de la cual dependen emocionalmente:* existe un agobio asfixiante hacia la(s) persona(s) con continuas llamadas, mensajes al móvil, aferramiento excesivo, deseo de hacer cualquier actividad. La motivación de este acceso constante es por un lado, la necesidad emocional y por otro, la ansiedad por una posible pérdida del otro (Castelló, 2000; 2005). La falta de contacto con la persona de la que dependen, le producirá síndrome de abstinencia, llevando al dependiente a efectuar conductas irracionales, sin importar medios para poder estar con la persona y así proveerse de su dosis de seguridad/bienestar/placer que el otro le proporciona (Riso, 1999).
- *Necesitan excesivamente la aprobación de los demás.* Existe un desequilibrio emocional subyacente, autorrechazo y deseos de agradar a los demás, busca desesperada de aprobación, como falta de aceptación y valoración de sí mismo (Castelló, 2000; 2005; Piétro, 2003), lo que lleva a destruir su propia identidad para darle gusto a los demás y que lo amen, garantizando así su permanencia de proveedores afectivos (Riso, 1999).
- *Ilusión al principio de una relación o cuando conocen a una persona interesante:* esta ilusión tiene mucho de euforia y autoengaño, así como de idealización a una futura relación que dé respuesta a sus necesidades afectivas (Castelló, 2000; 2005; Norwood, 2002).
- *Subordinación en las relaciones de pareja:* es un medio para preservar las relaciones a toda costa, algo que, en específico, hacen muy bien y que es atrayente para sus parejas por el suministro narcisista que les proporciona. Las relaciones de pareja de los dependientes emocionales son marcadamente asimétricas, desequilibradas. Uno de sus componentes es el que domina claramente en la pareja y el otro (en este caso, el dependiente emocional) sólo se preocupa de su bienestar, de hacer lo que su pareja desee, de magnificar y alabar todo lo que hace, de ser el objeto de su desprecio narcisista e incluso a veces de su rabia, tanto psíquica como física (Castelló, 2000; 2005).

- *Idealizan a sus parejas y la elección de ella es con características determinadas:* Como equilibrio a su baja autoestima, el dependiente emocional, basa sus sentimientos hacia la pareja en su sobrevaloración. El dependiente admira a su pareja y la considera como grandiosa y especial, siendo esta idealización el fundamento de su necesidad patológica del compañero (exclusividad, deseo de acceso constante, prioridad). Es como si el dependiente se despreciara tanto que necesitará a otra persona para compensar su déficit, admirará e idealizará incondicionalmente, aunque también basara su elección principalmente en personas ególatras, con aparente gran seguridad en sí mismas, frías emocionalmente, quien asumirá este rol de *salvadora*, el narcisismo de estas personas es la contrapartida de la baja autoestima de los dependientes emocionales, por eso se produce esta idealización y fascinación (Castelló, 2000; 2005).
- *Atenuación de sus necesidades, sin ser felices:* los pocos momentos de felicidad del dependiente se producen al iniciar una relación para después verse evaporadas sus enormes expectativas, por lo que mediante una sucesión de desengaños y atenuaciones suprimen y excusan necesidades, puesto que no tienen el componente esencial del bienestar: quererse a sí mismos (Castelló, 2000; 2005). Esta atenuación provoca sensación de tristeza y de vida torturada (Beattie, 2004; Norwood, 2002).
- *Pánico ante la ruptura:* la persona dependiente se siente terriblemente amenazada por la posible pérdida y rechazo de cualquier persona que según su esquema le proporcione felicidad (Beattie, 2004), el dependiente llega a creer que no podrá subsistir sin el otro, convirtiendo al otro en alguien imprescindible (Bucay, 2003), lo que ocasiona gran posibilidad de tener trastornos mentales en caso de que se produzca. Este sufrimiento se puede producir con una persona que le ha hecho la vida imposible o que incluso le ha maltratado, son muy frecuentes la negación de dicha ruptura y los continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Esta tormenta emocional amaina milagrosamente cuando aparece otra persona que cubra las necesidades afectivas del dependiente, y es muy frecuente

que la ruptura se produzca cuando se tiene ya otra relación. Cuando esto se produce, el centro de la existencia pasa a ser la nueva pareja. La diferencia con personas *normales* es que éstas suelen guardar un periodo que se puede calificar como de duelo tras una ruptura amorosa, período en el que no se tienen muchas ganas de tener a otra persona porque la anterior todavía ocupa un lugar privilegiado (Riso, 1999; Castelló, 2000; 2005).

- *Miedo e intolerancia terribles a la soledad*: la sensación límite de la soledad se caracteriza por el pánico, el enojo, la desesperación y el vacío, el temor al abandono puede presentarse aun en separaciones diarias, en casos extremos el dependiente cree imposible que la otra persona regrese (Schaeffer, 2000), este miedo es la base de su comportamiento ante las rupturas, de su necesidad de otra persona, del apego y parasitismo que tienen hacia ella u otras personas. Esta intolerancia a la soledad se debe a que la relación del dependiente consigo es muy negativa (Castelló, 2000; 2005; Riso, 1999).
- *Presentan cierto déficit de habilidades sociales*: su baja autoestima y constante necesidad de agradar impiden que desarrollen asertividad, buscan soluciones fuera de sí, en lugar de hacer peticiones directas y asertivas o una valoración y actitud realista, presentan egoísmo, fruto de la necesidad patológica que tienen hacia otras personas. La exclusividad y el agobio que pueden llevar a cabo también hacia amistades denota precisamente ese egoísmo (Castelló, 2000; 2005).

### **Área de la autoestima**

El amor propio y la percepción de sí mismos se verán reflejados de la siguiente manera:

- *Autoestima pobre*: falta de amor hacia sí, que generalmente tampoco lo han tenido sus personas más significativas a lo largo de sus vidas, haciendo que el dependiente atente en contra de su amor propio y dignidad, soportando cualquier agravio y hace cualquier cosa, con tal de no serle

indiferente al otro y preservar así su relación (Bucay, 2003; Castelló, 2000; 2005; Riso, 1999). Suelen sentirse disminuidos, avergonzados e inadecuados, por lo que el carácter de estima hace que se enganchen buscando parejas que posean cualidades de las que ellos carecen (Lamoglia, 2004; en Negrete, 2004), en casos extremos la baja autoestima puede rayar en odio a sí mismos (Beattie, 2004).

- *Autoconcepto pobre*: es también nefasto por simple coherencia con la autoestima, aunque esto no ocurre siempre así pudiendo tener una idea de sí mismos más o menos ajustada a la realidad (Castelló, 2000; 2005).

### **Área de estado de ánimo y comorbilidad:**

Las emociones y trastornos a los de que está sometido el dependiente se reflejan de la siguiente forma:

- *Estado de ánimo*: manifestaciones de tristeza y preocupación, el estado de ánimo es por tanto disfórico y con tendencia a las rumiaciones (pensar en exceso de manera circular) sobre posibles abandonos, sobre el futuro de la relación, el miedo a la soledad y qué podrían hacer para mitigarlo. En consecuencia, la sintomatología ansiosa también es relevante (Castelló, 2000; 2005; Riso, 1999, Schaeffer, 2000).
- *Comorbilidad*: dos o más trastornos o enfermedades que ocurren en la misma persona, lo más frecuentes son trastornos depresivos y ansiedad, en algunos casos, trastornos de la alimentación como anorexia o bulimia (Castelló, 2000; 2005; Lamoglia, 2004 en Negrete, 2004).

Castelló (2000; 2005), identifica como características básicas para la dependencia emocional y que deben estar presentes necesariamente para que una persona sea diagnosticada como tal las siguientes:

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

- Baja autoestima.

Por otra parte están las características fundamentales de los objetos de la dependencia, que para Castelló (2005), son los rasgos que predominan en las personas que son centros de dependencia y se clasifican de la siguiente manera:

- *Son fácilmente idealizables:* para personas con baja autoestima, que otorgan cualidades positivas que no existen en realidad, pero no por la mayoría de las personas, a las que suele despertar antipatía, sino solo por el dependiente emocional, por lo que se desenvuelven en círculos reducidos, su estrecha relación con el dependiente es un ejemplo, dicha atracción se basa en el pronunciado autodesprecio de los dependientes.
- *Son narcisistas y explotadores:* tienden a una exageración patológica de la autoestima y una autoidealización, así como egoísmo, minusvaloración del entorno, pues sólo desea admiración de éste y por ende una devaluación de los demás.
- *Suelen padecer trastornos de la personalidad:* aunque no es requisito indispensable, hay presencia de trastornos de la personalidad diagnosticables, siendo el más común el trastorno narcisista de la personalidad. Puede ocurrir que el objeto sea también dependiente emocional dominante, característica muy frecuentes en varones, con ambivalencia enfermiza, quien quiere y a la vez que odia a su pareja (lo cual llega a traer consecuencias trágicas), teniendo como pauta principal de interacción la dominación, el menosprecio y la explotación, la satisfacción de su necesidad afectiva se da dominando a la otra persona, considerándola una pertenencia suya, suele ser desconfiado y celoso, predominando la hostilidad, pudiendo llegar a la violencia explícita (verbal y física), su pareja será frecuentemente dependiente emocional y reaccionará de manera brutal ante la ruptura, con dolor o con violencia, y deseará la reanudación de la relación.

Es necesario puntualizar que, los objetos de dependencia pueden ser diferenciados de aquellas personas que se clasifican como *normales*, aquellas que no presentan rasgos negativos en su forma de relacionarse, como se muestra en la siguiente tabla.

**Tabla 2.**

**Diferencias principales en la forma de relacionarse de manera *normal* y con dependencia emocional**

<b>Relaciones normales</b>	<b>Dependencia emocional</b>
La necesidad del otro será más bien un deseo.	En una necesidad absolutamente imprescindible.
Existe cierto grado de intimidad que fortalece los vínculos afectivos.	Desea la exclusividad absoluta y el aislamiento de ambos del entorno.
Sitúan a la otra persona en lo alto de su escala de prioridades, junto a otras personas significativas y junto a sí mismo.	Objeto como la única y máxima prioridad en su vida.
La valoración (subjetiva) intenta adaptarse a las características reales del compañero.	Sobrevaloración en todos los sentidos de su pareja.
Existe un cierto grado de sumisión, de negociación	Sumisión incondicional.
Relación de pareja equilibradas.	Relación de pareja claramente desequilibrada.
Vive la relación con tranquilidad.	Miedo permanente al abandono.
Conservan su individualidad.	Asume el sistema de valores del objeto de dependencia.
Ruptura traumática; cuando más fuertes fue el vínculo, más dolorosa.	Sufre de manera mucho más pronunciada, a pesar de ser una relación nefasta; no supone un alivio.
(Castelló, 2005)	

Aunque todos los seres humanos son dependientes en un grado, la diferencia entre la dependencia emocional patológica y la *normal* es cualitativa, es la distancia entre querer y necesitar, los factores que en ella están involucrados son aspectos que pueden aparecer en forma moderada en una relación de pareja normal, pero que en el dependiente emocional son permanentemente presentes y marcan su pauta de interacción con su pareja (Castelló, 2005).

Una persona que padece dependencia, con todas las características mencionadas, si se relaciona con una persona que pudiéramos calificar como *normal* acabaría siendo rechazado de una manera más o menos manifiesta por esta última, factores como baja autoestima y el agobio que generarían sus deseos de acceso constante y de exclusividad en la relación, serían determinantes para esta reacción. Aunque suele también ser aceptado bajo alguna máscara que encubra la necesidad de relacionarse, o encontrando frente a él, una persona, grupo afín que cubra o mantenga sus necesidades. Los rasgos de carácter dependiente pueden llegar a ser en uno u otro momento de la vida tan difíciles de soportar hasta por la misma persona (Castello, 2000; 2005; Piétro, 2003).

## **ETIOLOGÍA Y MANTENIMIENTO DE LAS DEPENDENCIAS EMOCIONALES**

Las experiencias tempranas juegan un papel trascendental en la constitución psicobiológica del individuo. Con el paso de los años, las experiencias posteriores se asimilarán fundamentándose en las iniciales, y a su vez el sujeto se acomodará adaptativamente (Millon y Davis, 1998; en Castelló, 2000; y Piétro, 2003).

La dependencia emocional es característica en los niños pequeños de manera natural. Si las necesidades no son cubiertas durante la etapa de la niñez, es posible que se origine un trastorno de dependencia emocional en la etapa adulta para compensar la carencia, las primeras experiencias afectivas, en las

personas con dependencia se podrían etiquetar como frustrantes, insatisfactorias, frías, menospreciadoras, humillantes, entre otras, resultando para ellos no ser adecuadamente queridos y valorados por sus personas significativas, aunque lo anhelaran con todas sus fuerzas, de esta manera conformaron esquemas cognitivos y emocionales como el autoconcepto pobre, la idealización y la búsqueda de las necesidades insatisfechas de los objetos o personas, utilizando la sumisión como estrategia para evitar el abandono, la idea de amor como apego obsesivo y admiración en lugar de un intercambio recíproco de afecto. El individuo estará permanentemente en búsqueda de alguien que compense dichas carencias.

En fases posteriores a la infancia y la niñez se consolidan los rasgos de personalidad, sean éstos sanos o disfuncionales, mediante lo que se podría denominar *procesos de autoperpetuación*. Los esquemas interpersonales o pautas de relación adquiridas serían los principales responsables de que la dependencia emocional se perpetué por sí misma en fases posteriores de su vida (Millon, 1998; en Castelló, 2000).

Como en la mayoría de personas, quienes padecen dependencia emocional estos esquemas de relación adquiridos persisten o se alimentan a sí mismos, por lo que los rasgos de la personalidad (disfuncionales o no) son consistentes y estables en el tiempo, el mantenimiento de las vinculaciones que se produjo a edades tempranas, se renuevan continuamente en el establecimiento de las relaciones interpersonales, lo más usual es que estas tendencias interpersonales se mantengan con pocas variaciones relevantes a lo largo de la vida. La reiteración y repetición de este tipo de interacciones reforzará y consolidará más las pautas y con ellas toda la patología subsiguiente.

El factor social tendrá una influencia en el mantenimiento de la dependencia emocional, conforme se van desarrollando, las relaciones dependientes empiezan a verse como algo socialmente aceptado y se relacionan estrechamente con la



identificación del género, es decir, la aceptación de ciertas pautas comportamentales en las mujeres, las cuales suelen ser más expresivas emocionalmente y buscan estar acompañadas y en los hombres con pautas comportamentales que los hace ser atentos y protectores con sus parejas.

Las expectativas sociales frente al comportamiento de la mujer en su rol femenino se aproximan al perfil de afectuosas, tiernas y poco autónomas, asumiendo una posición más pasiva, sumisa y demandante, denotando dependencia emocional, mientras que en el hombre se evidencian mayores conductas relacionadas con ser el centro de atención, lo cual puede estar vinculado con la imagen de conquistar y mantener la superioridad frente a otros pares masculinos, de esta manera en el hombre, son evidentes los esfuerzos por atraer, conquistar y demandar ser el centro de atención de su pareja en diferentes contextos, tal como lo propone Bornstein (1998, en Lemos y Londoño, 2006).

En la adolescencia, hombres y mujeres buscan el reconocimiento y la valoración de los otros, sin embargo perciben el amor y las relaciones de manera diferente, las mujeres destacan su dignidad, el pensamiento del amor ideal, priorizan la importancia de la entrega y enfatizan el dolor inherente en una relación de pareja, de igual forma el pensamiento de rehacer la vida amorosa luego del desamor se torna catastrófico, también muestran mayor prevención en el proceso de involucrarse en una relación que implique intimidad emocional y psicológica, lo cual, puede deberse al alto impacto que tiene el éxito o fracaso en las relaciones afectivas (Caycedo, 2007; en Massa et al., 2011). Los hombres resaltan más los aspectos placenteros, así como el miedo al rechazo, por lo que se perturban más por no conseguir pareja, volviéndose una meta y una tendencia donde llegan a concebir el amor y a las mujeres como objetos valiosos, los cuales tienen que proteger (Leal, 2007).

Los jóvenes consideran importante la entrega incondicional al otro y con frecuencia esto conlleva sin darse cuenta, a una dependencia emocional, la cual

actúa como un factor que incrementa la tolerancia hacia el abuso por parte del otro miembro de la relación y que por lo mismo, dificulta terminar con la relación abusiva (Leal, 2007). En la relación de pareja, las agresiones más comunes son psicológicas y físicas leves, y son ejercidas principalmente por el género masculino, se ha observado que los hombres maltratadores son altamente dependientes de sus parejas en comparación con hombres que no utilizan la violencia en su relación de pareja (Pradas y Perles, 2012). La frecuencia de conductas violentas tanto psicológicas como físicas es significativamente más alta en parejas iniciales (relaciones de noviazgo), siendo de dos a tres veces más probable que en parejas casadas (Leal, 2007).

Los adolescentes con dependencia emocional presentan la sensación de no sentir una relación estable y fiable con sus figuras significativas, de no ser digno de ser amado, aceptado, atendido y respetado. Así mismo, presentan comportamientos que evidencian que la pareja es el centro de su vida y que nada es más importante que estar con el otro (Schaeffer, 2000). Estas primeras relaciones formaran ideas iniciales sobre qué esperar de una relación y cómo comportarse en la intimidad, repercutiendo en la etapa adulta (Pradas y Perles, 2012), por lo que es fundamental que las primeras experiencias sean positivas.

#### **ALGUNOS ELEMENTOS PARA LA ATENCIÓN DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL**

Frecuentemente las personas con dependencia emocional llegan a la consulta del especialista tras una ruptura no deseada y presentan cuadros de ansiedad y depresión (Castelló, 2000), cuando las relaciones que establecen ya se ha vuelto sumamente complejas y disfuncionales.

Para afrontar y tratar la dependencia emocional, la dimensión interpersonal debe mejorarse mediante la reestructuración de las formas patológicas de relacionarse con la pareja, los amigos y demás personas cercanas. Para ello debe tenerse en el aspecto afectivo, trabajo concreto con la autoestima, como base del

padecimiento. La persona debe llegar a sentirse a gusto consigo mismo, ha de aprender a respetarse, valorarse y nutrirse, debe reorientar la mirada hacia su proyecto vital, redirigir el foco atencional que antes estaba en la pareja, amigos, relaciones, hacia el propio individuo (búsquedas, necesidades, objetivos, entre otros), lo cual debe comenzar con dedicarse tiempo para estar a solas, para sentirse a gusto consigo, ir a cine, hacer ejercicio, leer, pasear, de manera que el centro de atención ya no sean los demás sino el propio individuo.

La persona debe hacerse cargo de sí misma, de sus logros, de las consecuencias de sus actos, de su interpretación del mundo y en definitiva de la realidad que se autoconstruye. También debe centrarse en neutralizar la posibilidad de daño físico sobre todo en casos en que la dependencia emocional curse con maltrato, así mismo debe trabajarse en un cambio conceptual, a través de detectar cuáles son las creencias implícitas de las personas con respecto a la propia valía, las concepciones sobre lo que es el amor.

El individuo debe asumir el derecho a explorar intensamente el mundo; hacerse cargo de sí y buscar un sentido de vida; adoptar una actitud realista frente al amor; afianzar el autorrespeto y fortalecer el autocontrol; disfrutar la dupla placer-seguridad, seguridad-libertad, pertenencia-personalización, fusión-separación, vínculo-autonomía, sin volverse imprescindible aprendiendo a renunciar al otro, aprender que el amor sano es aquél, en que la persona se adapta al otro sin dejar de ser el mismo (Riso, 1999; Filliozat, 1998 en Negrete, 2004).

Se debe reestructurar en la conciencia todo el contenido sumergido relacionado con el patrón dependiente (incluyendo recuerdos provenientes de la infancia, pautas de crianza de los padres y bloqueos), el individuo deberá conectar con sus propios recursos y encontrar durante el proceso maneras alternativas de concebirse a sí mismo y a sus relaciones.

Finalmente, el individuo debe aprender a concebir que puede establecer relaciones sanas en las cuales se permita la individualidad, se experimente tanto la unidad como la separación, donde surjan las mejores cualidades de las personas, se estimule el crecimiento del otro, se experimente verdadera intimidad y libertad, se acepten las propias limitaciones y las del otros, se establezcan compromisos y se acepten los finales como experiencias de cambio y exploración (Schaeffer, 2000).

### CAPÍTULO III

## CODEPENDENCIA EMOCIONAL

*"Como quieres que te deje sino me dejas dejarte."*

*Palabras de una codependiente*

El concepto de **codependencia** reconoce una larga y fructífera historia en el campo de la salud mental y, más específicamente, en el del tratamiento de las adicciones. Sin embargo, su validez ha sido y es discutida en el ámbito científico debido a la ausencia de una definición conceptualmente precisa y a la escasa evidencia empírica pertinente. Es inicialmente llamada co-alcoholismo, se fue desarrollando y ampliando a través del tiempo, surgió en Minnesota, Estados Unidos del movimiento de hijos adultos de alcohólicos anónimos *Al-anon*, en la década de los 70's, pero es hasta finales de los 80's y principios de los 90's, cuando comienza a tener auge, llegando a abarcar a aquellas personas que vivían con alguien con un problema con el alcohol u otras drogadicciones denominadas *dependencia de sustancias químicas*, llamándolas codependientes.

Con el paso del tiempo, el termino llegó a abarcar una forma particular del vínculo afectivo entre una persona que renuncia a sí misma para involucrarse totalmente en la problemática de otra. Desde esta perspectiva emocional, este vínculo afectivo no solamente limitaba a las relaciones interpersonales, también abarcaba la relación entre individuo e institución, grupo o asociación a la que se le entrega todo sin pedir nada a cambio (Beattie, 2000; Bolaños, 2004; Novales, 2003; Mellody, 2004).

A principios del estudio de la **codependencia emocional**, se encontró que las personas que padecían codependencia se olvidaban de sí mismos y se dedicaban a *salvar* a alguien que, atrapado en algún tipo de sustancia química, era hostil y autoritario. Después, a través de estudios introspectivos y observaciones de pacientes dependientes y familias codependientes realizadas

por Beattie (2000), Mellody (1994), y Miller (1997; en Bolaños, 2004), comienzan a definir la codependencia como el ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales que producen dolor y que se repiten de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma y alienante, con un dependiente activo o en una situación de toxicidad relacional. La persona con codependencia, en su necesidad de establecer vínculos intensos asociados a otras personas u objetos, originaba relaciones destructivas que impedían su desarrollo funcional. Una persona **codependiente emocional**, es quien consciente o inconscientemente, refuerza con sus acciones el comportamiento dependiente de otras personas o grupos, por lo que establece la regla de la codependencia: *donde se encuentren personas dependientes, a su alrededor existen codependientes* (Drumm, 2002).

La codependencia ha sido explicada, de acuerdo con Mansilla (2002) desde tres puntos de vista:

- Como una enfermedad primaria de un sistema familiar disfuncional y que una vez desencadenada seguirá su curso y afectará a uno o más miembros de la familia.
- Como un trastorno de personalidad previo de uno o más miembros de la familia en interacción con la conducta del adicto que facilitan la adicción, la encubren y la mantienen.
- Y como la conducta de una persona esencialmente normal que realiza un esfuerzo para ajustarse a un cónyuge y a un acontecimiento vital estresante.

Es un patrón disfuncional aprendido del modo de relacionarse con los otros y con la vida, donde se utilizan estrategias de enfrentamiento inadecuadas y autodestructivas, y que pasa de generación en generación, rodea al dependiente, y no desaparece aun cuando el codependiente se retira del dependiente, por su parte los codependientes siguen en su patrón de comportamiento aún mucho tiempo después de que el dependiente original ya no esté, esto en parte porque no está consciente de su complicidad en las debilidades de los demás y en parte

porque su comportamiento a lo largo del tiempo se *graba* en el cerebro, de manera que, el codependiente tiende a repetir el mismo comportamiento que aprendió con un individuo disfuncional en el pasado cuando esta con otras personas que tienen una relación social similar (Beattie, 2000; Drumm, 2002).

Beattie (2000) y Mellody (1994) sustentan que la codependencia se refleja en dos áreas clave de la vida: con uno mismo y la relación con los otros, siendo la relación con uno mismo la más importante, puesto que cuando las personas tienen una relación respetuosa afirmativa consigo, las relaciones con los otros se vuelven automáticamente menos disfuncionales, más respetuosas y afirmativas.

En la **relación de pareja**, los vínculos son más profundos y se toca la intimidad de las personas de manera mucho más fuerte, es lugar idóneo para que la codependencia sea factor de conflictos y que, aunque permanecen ocultos, el contacto con el otro permite que entre la luz de la consciencia y comiencen a fluir (Tlaxcala, 2006).

De acuerdo con la relación que establece Beattie (2000) y Drumm (2002) acerca de la relación entre el codependiente y el dependiente, se puede deducir que las relaciones de pareja obedecen al ciclo dependiente que categoriza Castelló (2000, 2005) en las seis fases descritas en el capítulo anterior, al establecer que uno de los dos miembros es más dependiente que el otro, en esta dominancia, uno de los dos debe tomar el rol codependiente.

### **Diferencias fundamentales entre relaciones normales y codependientes**

Las personas con codependencia emocional tendrán, a diferencia de una persona normal la preocupación constante por acceder al otro y un sufrimiento devastador ante la posible ruptura y un deseo de ser amado sin importar cómo, llegará hasta la negligencia de sí mismo y debilitará su propia identidad, por ello buscare los medios necesarios para satisfacer las necesidades, expectativas y

deseos del otro lo cual le hará sentir que con ello garantiza el afecto de los demás (Beattie, 2004).

**Tabla 3.**

**Diferencias principales en la forma de relacionarse de manera *normal* y con codependencia emocional.**

<b>Relación sana</b>	<b>Relación codependiente</b>
Asume que es responsable de sus pensamientos, sentimientos y acciones.	Piensa que el otro es responsable de sus pensamientos, sentimientos y acciones.
Asume que el otro es responsable de sus propios pensamientos, sentimientos y acciones.	Piensa que él es responsable de pensamientos, sentimientos y acciones del otro.
Conservan su individualidad.	Se adapta al sistema de valores del objeto de codependencia.
Ruptura traumática; cuando más fuertes fueron los vínculos, más dolorosa la separación.	Sufre de manera mucho más pronunciada, a pesar de ser una relación nefasta; no supone un alivio.
La necesidad de los otros no se interpondría a las propias.	La necesidades de los otros son prioridad, aun ante las propias.
Relación de pareja equilibradas.	Relación de pareja claramente desequilibradas.
<i>(Beattie, 2004)</i>	

La persona con **codependencia**, tendera de manera primaria a presentarse amable, sutil en su carácter y sumamente atento para con ello acercarse y crear lazos afectivos, si llega a encontrar alguien que se adapte a su dinámica relacional, no se verá de manera evidente que entran a su círculo vicioso, por lo que comenzara a desplegar su verdadera personalidad, cuando llega a toparse con una persona que no sufra ningún tipo de disfuncionalidad en sus relaciones, le sucederá lo mismo que al dependiente, será rechazando de una manera más o



menos manifiesta por el agobio excesivo que tenga a la o las personas con quien trata de relacionarse (Mellody, 2005).

## **CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS EMOCIONALMENTE CODEPENDIENTES**

Las personas con **codependencia se caracterizan** por una serie de síntomas que dificultan la capacidad de establecimiento y mantenimiento de relaciones íntimas sanas, donde el congelamiento emocional, el perfeccionismo, la necesidad obsesiva de controlar o sentirse responsable de la conducta de otros, comienza a presentarse primero en la relación enferma que produce la tensión, para luego transferirse a las demás relaciones de la persona con **codependencia** (Alvarado, 2006).

Características de la codependencia de acuerdo a Whitfield (1991, en Bolaños, 2004):

- Es evolutivo;
- Centrado exteriormente;
- Se pierde el sentido de sí mismo;
- Se tienen explosiones emocionales,
- Tiene distorsiones en los límites personales;
- Es un desorden emocional manifestado por vacío, baja autoestima, vergüenza, miedo, enojo, confusión e insensibilidad;
- Produce dificultades en las relaciones intrapersonales e interpersonales;
- Es un desorden primario; crónico; progresivo, maligno y tratable.

Cermak (1986) establece los siguientes criterios para identificar y diagnosticar a las personas con codependencia:

- Manifiesta la continua inversión de autoestima en la habilidad para controlarse a sí mismo y a los demás frente a serias consecuencias adversas;

- La persona con codependencia asume la responsabilidad para cumplir con las necesidades de otros, al punto de excluir las propias y exigirse de más para satisfacer la de los demás;
- Padece ansiedad y la distorsión de límites alrededor de la intimidad y la separación;
- Se involucra en relaciones con personas que padecen desordenes de personalidad, dependientes de sustancias y trastornos de control de impulsos;
- Presenta al menos tres de los siguientes síntomas: excesiva negación, incapacidad de expresar sus emociones (con o sin explosiones dramáticas), depresión, hipervigilancia, compulsiones, ansiedad, abuso de sustancias (alcohol y drogas), víctima recurrente de abuso físico o sexual, enfermedades somáticas relacionadas con el estrés, permanencia en una relación donde ha sufrido maltrato o abuso constante, por al menos dos años, sin buscar ayuda externa.

#### **LOS CINCO SÍNTOMAS NUCLEARES DE LA CODEPENDENCIA**

Sin embargo, Mellody, Wells y Millers, (1994; 2005), establecen las características de la codependencia emocional en cinco categorías generales, llamándolas sistemas nucleares.

De acuerdo con Mellody (1994; 2005) la codependencia tendrá raíz en cinco síntomas nucleares.

*Síntoma nuclear 1: la dificultad para experimentar niveles apropiados de **autoestima**.*

La autoestima, es la experiencia interna de que se tiene valor como persona, proviene de dentro y pasa al exterior en las relaciones, las personas con buena autoestima, se saben valiosas aun cuando cometan un error, se les mienta

o las rechace un amante, amigo, progenitor o un jefe, continúan experimentando esa sensación de propia valía. Pueden sentir emociones como culpa, miedo, ira, tristeza, pero su autoestima permanece intacta.

Los codependientes presentan dificultades con la autoestima en uno o dos extremos del espectro. En uno, la autoestima es baja o simplemente no existe: se piensa que uno vale menos que los otros, en el extremo opuesto existe arrogancia y grandiosidad: se piensa que se es alguien especial y superior a las otras personas. La autoestima baja, por un lado, tiene su origen en la infancia, cuando se empieza a crecer bajo la tutela de los cuidadores, cuando estos son disfuncionales transmiten el lenguaje verbal de que el niño *no vale nada* o *es apreciado menos que*, que pasan a formar parte de la opinión que el niño tendrá de sí mismo, por lo que en su vida adulta, le será difícil, mas no imposible cambiar el sentimiento de valía hacia sí. Por otro lado, la autoestima arrogante y la grandiosidad surgen de dos situaciones distintas:

- Una donde el sistema familiar les enseña a los niños a encontrar defectos en los otros, aprendiendo así que los demás son inferiores a él,
- Dos, algunos otros sistemas familiares le enseñan a los niños que *son* superiores a los demás, con lo cual les inculcan una sensación de poder, unido a esto son niños a los que no se les enseña a ver, corregir y hacerse responsables de sus errores, por lo que esta sensación saboteará sus relaciones futuras.

Si las personas codependientes tienen algún tipo de autoestima, no lo es como tal, sino una estima exterior *other esteem*, que a su vez es también autoestima baja pero basada en cosas externas, entre las cuales se encuentran su apariencia, el dinero que ganan, sus conocidos, el coche que tienen, el empleo que tienen, el desempeño de sus hijos, lo poderoso e importante o atractivo que es el cónyuge, los títulos que han obtenido o bien que realizan actividades en las cuales los otros valoran la excelencia, así la estima exterior se basa en el propio desempeño de lo que se logra o no se logra, o en la opinión y conducta de otras

personas. Cuando la fuente de autoestima esta fuera, la persona es vulnerable a cambios que están más allá de su propio control, por lo que se trata de algo frágil y poco confiable, no obstante, la estima exterior es la única que muchas personas tienen.

*Síntoma nuclear 2: dificultades para establecer **límites funcionales**.*

Los límites como vallas invisibles y simbólicas que ayudan a los individuos a impedir que la gente penetre en el espacio propio y abuse de ellos; también ayudan a impedir entrar en el espacio de otras personas y abusar de ellas y, a proporcionar un modo de materializar el sentido de *quién se es*, teniendo dos partes: la externa y la interna.

El límite *externo* permite escoger la distancia respecto de otras personas, darles o no autorización para que se acerquen, también impide que el cuerpo haga daño a otro, este tipo de límite está dividido a su vez en dos: el físico y el sexual, la parte física controla la proximidad con respecto a lo que se consiente de las personas y el hecho de que puedan tocarse o no, el límite sexual controla la distancia y los contactos sexuales. El límite *interno* protege los pensamientos, sentimientos y conductas, manteniéndolos funcionales, asumiendo la responsabilidad sin culpar a los demás o sentirse responsable de los otros, dejando de manipular y controlar a quienes le rodean.

Las personas con límites externos e internos intactos y flexibles, pueden tener relaciones íntimas cuando ellas lo decidan, están protegidas contra abuso físico, sexual, emocional, intelectual o espiritual, en cambio, una persona sin límites no advierte los límites de otros ni es sensible a ellos, transgrediendo y aprovechándose siendo *ofensor*, por lo que puede llegar a ser *ofensor grave*, violentando de manera flagrante. Así mismo, los casos de maltrato realizados por ofensores graves son muy fáciles de reconocer, por lo menos por la víctima y los

testigos, pero otros casos de trasgresión no grave de los límites pueden no ser tan claros.

Las personas que han crecido en hogares disfuncionales, suelen padecer distintos tipos de deterioro de los límites, de cuidado parental *menos que nutricio* resultan cuatro tipos básicos de deterioro:

- a) *Ausencia total de límites:* en los cuales las personas no advierten que son objeto de abuso o que ellas mismas son abusivas, les cuesta decir que no o protegerse, permiten que los otros abusen de ellas. Una persona codependiente sin límites no solo carece de protección, sino que tampoco puede reconocer el derecho de otra persona a tener límites con él, entonces traspasa los límites de las otras personas, sin advertir que lo está haciendo.
- b) *Un sistema de límites dañados:* se da cuando algunos individuos, pueden decir no, establecer límites y cuidar de sí mismas, pero en otros momentos, circunstancias o personas les resulta imposible hacerlo, por lo que su protección está fragmentada en partes. Solo se dan cuenta en parte de que los otros tienen límites, con ciertos individuos o circunstancias, se vuelven ofensores, entran en la vida de otro y tratan de controlarla y manipularla.
- c) *Sistema de muro:* en este se pretende remplazar los límites intactos y suele estar constituido por cólera o miedo. El muro de cólera, esta expresado por agresiones, donde los otros temen acercarse y desencadenar esa cólera; el muro de miedo se apartan de otros para estar a buen resguardo. Existen otros dos muros, el del silencio y el muro de palabras. En el primero, la persona se queda callada y no emite emociones, tratando de pasar inadvertida, y en lugar de participar observa; los que usan el muro de palabras a menudo hablan sin detenerse, sin importar el límite de quien escucha.
- d) *Movimiento entre muros y límites inexistentes:* por lo general se utiliza cuando, la persona con codependencia que utiliza muros se arriesga a salir y ser vulnerable, al estar indefenso y sentir el malestar de un ofensor se

repliega de nuevo, amparándose en algún muro que le proporciona protección.

Lo lamentable de los muros es que, aunque brinden un amparo sólido, no permiten la intimidad, y dejan al codependiente más aislado y solitario.

### *Síntoma nuclear 3: la dificultad para asumir **la propia realidad**.*

Las personas con codependencia manifiestan a menudo que no saben quiénes son, poseyendo la dificultad para asumir y poder experimentar la *propia realidad*. Esta realidad tiene cuatro componentes que les cuesta asumir en todas o algunas partes:

- *El cuerpo*: lo que parece y cómo funciona el cuerpo. Para la persona codependiente es difícil ver con exactitud su aspecto, por lo que no toma conciencia de cómo funciona y las necesidades que requiere.
- *El pensamiento*: se refiere a como se da sentido a los datos recogidos. Aquí, la dificultad radica en el reconocimiento de los propios pensamientos, y en dado caso de hacerlo la dificultad radica en la comunicación de ellos, así mismo se da también la falaz interpretación de los datos recogidos.
- *Los sentimientos*: en el reconocimiento de las emociones. Tiene dificultad en reconocer lo que siente o experimenta emociones abrumadoras.
- *La conducta*: hace alusión a lo que se hace o deja de hacer. La dificultad para tomar conciencia de lo que se hace o deja de hacer es un problema de las personas codependientes, y cuando es a nivel consciente, presentan dificultades para asumir su conducta y las consecuencias sobre los otros.

El no poder asumir la propia realidad se experimenta en dos niveles:

- Nivel A: *Sé cuál es mi realidad, pero no lo diré*. Siendo menos disfuncional, oculto mi realidad, por miedo a no ser aceptado.
- Nivel B: *No sé cuál es mi realidad*. Este es más disfuncional, al no haber ninguna experiencia sólida de lo que es la realidad, la persona

codependiente debe construirse o hacer una realidad a partir de lo que cree que podía estar pensando o sintiendo, o bien reflejar los sentimientos y pensamientos de los otros sobre él, tal y como pueda advertirlos.

Los niños que viven en sistemas familiares donde son ignorados, atacados o abandonados por su realidad, aprenden que no es adecuado o seguro expresarse, por lo que es probable que como adultos tengan codependencia, y más tarde presenten dificultades para experimentar o asumir su realidad.

*Síntoma nuclear 4: dificultad para reconocer y satisfacer **las propias necesidades y deseos.***

Tanto los niños como los adultos tienen necesidades de dependencia, el niño las obtiene gracias a un proceso inmaduro al nacer, en el que para sobrevivir necesita a un cuidador, quien en el curso de su crecimiento le va enseñando a satisfacerlas por sí mismo, así de adulto ya tiene la responsabilidad de saber cómo abordar cada necesidad y pedir ayuda cuando es preciso que la tenga.

En este síntoma la persona pierde el contacto con sus necesidades y deseos de cuatro modos:

- a) *Es demasiado dependiente:* conoce sus necesidades o deseos, pero espera a que los otros se hagan cargo de ellos, aguardando, confiado de que lo harán y no tendrá de que preocuparse.
- b) *Es antidependiente:* reconoce que tiene necesidades y deseos, y trata de satisfacerlos solo, siendo incapaz de aceptar la ayuda u orientación de otros, pues esto lo volvería, desde su perspectiva vulnerable.
- c) *No percibe sus deseos ni necesidades.* No es consciente de ellos.
- d) *Confunde deseos con necesidades.* Sabe lo que quiere, y lo obtiene, pero no sabe reconocer qué es lo que necesita.

El no atender adecuadamente los propios deseos y necesidades suele estar vinculado a una sensación de baja autoestima (vergüenza). Siempre que el adulto sienta que necesita algo o tiene un deseo, en el inicio de esa experiencia estará la vergüenza, que proviene de experiencias infantiles, donde la expresión de una necesidad o deseo fue seguida de una situación abusiva proporcionada por un cuidador, aunque este abuso ya no sea consciente o se haya “olvidado” mucho tiempo antes, el adulto con codependencia siente que es terriblemente egoísta por necesitar o querer algo, aunque tenga todo el derecho.

*Síntoma nuclear 5: Dificultad para **experimentar y expresar la realidad** con moderación.*

El no ser moderado es el síntoma más visible de la codependencia con otra persona, quien padece codependencia sencillamente no parece comprender lo que es la moderación. Están totalmente comprometidos o totalmente desapegados, son totalmente felices o absolutamente desdichados, creyendo que una respuesta moderada a las situaciones *no basta*, sólo basta lo excesivo.

Este síntoma tiene manifestación en los cuatro ámbitos de la realidad: el cuerpo, el pensamiento, los sentimientos y la conducta, siendo estas extrapoladas sin moderación.

- *El cuerpo:* muchas personas codependientes se visten sin medida o de un modo tan llamativo que atraen la atención de todo el mundo, así mismo, pueden estar los extremos físicos como la delgadez y la obesidad.
- *El pensamiento:* tienen un pensamiento dicotómico, piensan en términos de blanco y negro, correcto o incorrecto, bueno o malo.
- *Los sentimientos:* el problema de las personas codependientes radica en la dificultad para saber cuáles son sus sentimientos y cómo comunicarlos, son emociones débiles o inexistentes o bien explosivos o angustiosos. Dentro de esta categorización, se puede encontrar que la persona experimenta cuatro distintos tipos de realidad emocional:



- La realidad de los sentimientos adultos, que es una respuesta auténtica y madura al propio sentimiento.
- La realidad de los sentimientos inducidos por otro adulto, que en las demás personas tienen el nombre de *empatía* y que el codependiente hace suyas, experimentando los mismos sentimientos de manera abrumadora o a un nivel bajo.
- Los sentimientos congelados de la niñez, donde se experimenta muy poca emoción o ninguna, a raíz de experiencias infantiles abrumadoras, donde se aprendió a congelar el mundo emocional.
- Sentimientos transportados de niño a adulto, donde el la persona codependiente absorbió sentimientos como miedo, ira, vergüenza y el dolor del adulto que lo maltrataba, permaneciendo dentro del individuo hasta adulto, estando generalmente abrumado y fuera de control al experimentarlos.
- *La conducta:* entre las cuales el codependiente confía en todos o en nadie, o permite que todos se acerquen o nadie.

Los primeros contactos emocionales de los infantes fueron con personas que oscilaban entre los extremos y de la experiencia de sentirse invisible o ser el centro de atención en la familia lo que lleva a que el infante crezca con la incapacidad de experimentar y expresar su realidad con moderación.

## **CATEGORIZACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA CODEPENDENCIA**

A partir de los criterios que plantean Mellody (1994, 2005) y Cermak y Whitfield (1986; 1991; en Bolaños, 2004), se realizó una clasificación y categorización en diferentes áreas de la siguiente manera:

### **Área de las relaciones interpersonales**

Las características de las personas con codependencia en sus diversas relaciones se identifican de la siguiente manera:

- *Asumir responsabilidades de otros* para cumplir y satisfacer sus necesidades al punto de excluir y enajenar las propias, para así poder obtener cariño y aceptación de las otras personas (Beattie, 2000; Cermak, 1986; Mellody, 1994; 2005).
- *Enfoque externo* en el que la atención está enfocada en comportamientos, opiniones y expectativas de los demás a los que la persona codependiente ajusta su conducta para lograr aprobación y estima (Dear y Roberts, 2005).
- *Control interpersonal* la persona codependiente cree que es capaz de resolver y controlar los problemas y los comportamiento ajenos, por lo que su nivel de exigencia y perfección hacia si es sumamente alto y hasta agotador (Beattie, 2000; Cermak, 1986; Dear y Roberts, 2005; Mellody, 1994; 2005)
- *Supresión emocional* donde se da la eliminación emocional deliberada o limitada conciencia de sus emociones hasta un punto abrumador; también está presente el autosacrificio por el que la persona presenta negligencia ante sus necesidades para satisfacer las de los demás, manifestando la evasión de la propia realidad y el autoengaño en que puede mentirse a sí para cubrir el comportamiento del otro, aun cuando éste llegue a afectarle de manera significativa, la suspensión emocional donde el individuo se permitirá estar en relaciones destructivas o formará rápidamente nuevas para cubrir las anteriores, lo que lo llevara a la supresión de propias emociones, sentimientos y deseos (Dear y Roberts, 2005; Mellody, 1994; 2005).
- *Distorsión de límites* en donde las personas codependientes no tendrán límites ni propios y ni ajenos, no advertirán los límites físicos y psicológicos de otros, ni serán sensibles a ellos, transgrediéndolos y aprovechándose de ellos, y por lo mismo, podrán ser agredidos de la misma manera (Cermak, 1986; Whitfield, 1991, en Bolaños, 2004; Mellody, 1994; 2005).
- *Pánico ante la ruptura* con expresiones emocionales de miedo y angustia que producirá la posibilidad de disolución de las relaciones, el abandono, la separación o el distanciamiento (Beattie, 2004).

### **Área de las autoestima**

En los codependientes la autoestima se verá afectada de la manera siguiente:

- *Autoestima* baja o simplemente no existe: se piensa que uno vale menos que los otros, si llegase a representar una autoestima alta, no es autoestima como tal, sino una estima exterior *other esteem* basada en cosas externas.
- *Autoconcepto* el cual estará sumamente alejado de la realidad, siendo incapaz de recibir elogios, pues no concuerdan con su percepción de sí mismo (Mellody, 2005).

### **Área de la comorbilidad y estado de ánimo**

Sus emociones, estados anímicos, así como trastornos se verán reflejadas de la forma siguiente:

- *Comorbilidad* donde se dan manifestaciones emocionales de mucha tristeza, preocupación, trastornos depresivos o ansiosos (Cermak, 1986; Whitfield, 1991, en Bolaños, 2004)
- *Estado de ánimo* más tendientes a la tristeza y a la disforia en relación a constantes pensamientos de un posible abandono, soledad y preocupación por el futuro (Castelló, 2005).

Dentro de estas características, se identifican como básicas para la codependencia emocional y que deben estar presentes necesariamente para que una persona sea diagnosticada como tal las siguientes (Beattie, 2000; Cermak, 1986; y Mellody, 1994; 2005):

- Asumir la responsabilidad y satisfacer las necesidades de otros.
- Historia de relaciones desequilibradas con dependientes de cualquier índole, con agresiones físicas y psicológicas.
- Baja autoestima

Mediantes las características y criterios anteriores, Mansilla (2002) afirma que existen **cuatro tipos de codependencias**:

- La persona **codependiente directa** que presenta uno de los comportamientos que genera más dificultades porque su conducta va desde proporcionarle la adicción hasta los medios y formas de dependencia.
- La persona **codependiente indirecta** mantiene una conducta de oposición declarada y objetiva a la adicción pero, a la vez, protege al adicto, y evitan que se responsabilice de sus acciones.
- La persona **codependiente tolerante** desempeña el rol de sufridor, su rol no es modificar el comportamiento del dependiente sino contemplar cómo se autodestruye, queriendo sacar lo que queda de bueno y noble en él.
- La persona **codependiente persecuidora** es el más comprometido en controlar la conducta autodestructiva del dependiente, despliega un sistema de conducta para descubrirlo.

La codependencia, como padecimiento, es muy difícil de ver desde afuera, quienes la padecen se enmascaran de adecuación y éxito, de fortaleza y esfuerzo con el fin único de lograr esa aprobación de su exterior (Mellody, 2005). Las personas, en su mayoría, han participado en algún momento en relaciones de codependencia y siguen practicando en un grado mayor o menor, algún tipo de comportamiento codependiente, por lo que al igual que la dependencia, su diagnóstico obedece a un criterio más cualitativo que cuantitativo mediante la exageración de la sintomatología.

## **ETIOLOGÍA Y MANTENIMIENTO DE LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL**

Se ha destacado al menos dos factores comunes de la **etiología de la dependencia**, uno de ellos es quizá el más habitual y está incluido en la dinámica de la familia de origen, donde la reglas son silenciosas y no escritas, comunes en

familias disfuncionales y específicamente aquellas con un familiar consumidor donde las mujeres tendrán una tendencia a presentar más codependencia que los hombres; el otro factor de origen y que podría ser también el que da mantenimiento a la codependencia, es el relacionarse con personas disfuncionales o problemáticas (Martins-D'Ángelo y Menéndez, 2011).

Los sistemas familiares, que son abusivos, disfuncionales, *no nutricios* crean a niños que se convierten en adultos codependientes, llenos de sentimientos frustrantes y con un modo distorsionado de ver lo que sucedió en su familia de origen, teniendo una idea errónea de que el abuso (físico y emocional) fue normal, y que lo malo estaba en ellos mismos, resultando difícil experimentar niveles adecuados de estabilidad. En el núcleo familiar que origina la codependencia, se prohíben la discusión acerca de los problemas; la expresión abierta de sentimientos; la comunicación honesta y directa; así mismo, la codependencia tiene vínculos con las diversas formas de abuso infantil y las experiencias disfuncionales de la niñez, por lo que el adulto codependiente carece de capacidad para ser una persona madura y vivir una existencia plena y válida (Beattie, 2000; Melody, 1994).

La codependencia emocional, es el resultado de sensaciones de desamparo en el desarrollo temprano de la persona en el seno familiar, es decir, que un ser humano que se sintió abandonado afectivamente por las personas significativas de su infancia desarrollará codependencia para poder, de manera indirecta, satisfacer esta necesidad. La influencia de los padres es fundamental, pues pueden deteriorar la calidad de vida emocional de los infantes a través de reglas rígidas y castigos físicos y emocionales severos o enriquecerla a través de la confianza en las demás personas y en sí mismo, el juego y la diversión, la comunicación libre y reglas flexibles para el crecimiento y el cambio. Sin embargo, la forma en que los sistemas familiares influirán en el individuo, dependerá mucho de cómo este procese la información que se le esté inculcando, el medio donde se desarrolle y el contexto social (Salamá, 2003).

El coincidir en relaciones con personas emocionalmente desequilibradas, dará origen a conductas codependientes que se asumirán y llevarán a cabo, por lo que comportamiento codependiente que se aprenda con una persona disfuncional en el pasado o que salga a la luz a raíz de la educación emocional en la familia, se podrá repetir y acrecentarse cuando se esté con otras personas que tienen una relación social similar que encaje con la del codependiente (Drumm, 2000).

Dentro de los factores que mantienen la codependencia, lo social tiene un peso considerable. Las relaciones codependientes-dependientes son algo socialmente aceptado, la aprobación de roles tanto en mujeres como en hombres da pauta a que en ellos se asuma fácilmente el rol de protector y proveedor de las necesidades de los demás y más aun de la pareja, las mujeres adoptaran el rol de sumisas y dependientes con la pareja, sin embargo esto cambiará cuando se establezca la familia, la madre comenzará a asumir roles codependientes en el cuidado de los hijos, siendo hasta cierto punto normales en virtud de la dependencia biológica y natural de los bebés, la disfuncionalidad del rol codependiente en la madre se verá cuando satisfaga de manera exacerbada las necesidades de los integrantes de la familia por la gratificación y aceptación emocional (Bornstein, 1998 en Lemos y Londoño, 2006).

Aunque en principio la codependencia no es un fenómeno específico atribuible a las mujeres, puede que los condicionamientos sociales y culturales hayan determinado una alta prevalencia de este problema en ellas, lo cual implica que, algunos de los elementos definitorios de codependencia tienden a ser rasgos más frecuentes en el sexo femenino. Para Chaverri y Monge (2008), parece excesivo considerar como patológicos comportamientos asociados a cualidades de la mujer (cuidar y proteger a los demás), por lo que, los hombres también pueden tener rasgos codependientes.

Existe una inhibición de la población femenina cuando de superación y éxito personal se trata debido a su dependencia de otro, ya que en la sociedad patriarcal las mujeres de cualquier edad se sienten, se piensan, se representan en relación con los/as demás no en relación a sí mismas.

Para Pérez y Delgado (2003), las mujeres adolescentes presentan una autoestima más baja, depresión y falta de control emocional que los hombres, los cuales obtienen puntuaciones significativamente superiores en autoconcepto global y autoestima, por lo que las adolescentes son más dependientes del *feedback* de los demás y más sensibles a las evaluaciones negativas. En este caso los hombres, actúan como codependientes otorgando protección y nada es más importante que estar atento a las necesidades para satisfacer todos sus deseos y asegurar su permanencia en la relación, con estrategias que permitan la continuidad de la relación. Así mismo, en la etapa adolescente, la ausencia de uno de los dos padres en el núcleo familiar puede provocar que alguno de los hermanos se convierta en *sustituto* paternal, asumiendo el rol de padre o madre postizo, volviéndose así proveedor y quien satisfaga las necesidades de los otros integrantes de la familia.

El estudio de la codependencia emocional está focalizado principalmente a la patología de la mujer adulta y madre que actúa como *facilitadora* de las necesidades de sus hijos y esposos, por lo que se han dejado de lado estudios enfocados a edades tempranas y al género masculino.

#### **ALGUNOS ELEMENTOS PARA LA ATENCIÓN DE LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL**

La mayoría de las personas, cuando reconocen los síntomas de la codependencia en sí mismas, pasan por un periodo de confusión y decepción penosa. Esta parte dolorosa de la recuperación no es eterna, se tiene que aceptar el hecho de la codependencia, y asumir la responsabilidad de hacerle frente. Después de cierto tiempo, cuando se supera la primera etapa del reconocimiento,

asumir y afrontar la codependencia se vuelve menos abrumador y confuso, por lo que se puede trabajar activamente en la *curación* de los efectos devastadores de la niñez y de la vida como codependientes adultos (Melody, 1994; 2005).

Alvarado (2006) menciona que, es más frecuente de lo que se cree, que las personas codependientes acudan en busca de ayuda médica, pero sin mencionar el problema que les aqueja, por lo que los profesionales de salud encargados de hacer el diagnóstico, terminan etiquetándolo como *depresión* o simplemente *estrés*. A pesar de que la codependencia cursa con sentimientos depresivos, la depresión en este caso, es un síntoma de la codependencia, y esta a su vez es causada por el proceso adictivo que ocurre en el individuo y sus relaciones.

Para Beattie (2004), la recuperación significa tratar con el paquete completo de conductas compulsivas autodestructivas, así como cualquier problema que pudiera haber surgido de ello. El proceso debe empezar con un sentido de perdón y cierta gentileza hacia sí mismo, reorientando las conductas practicadas como herramientas que le han ayudado a sobrevivir, por lo que en el proceso de recuperación, la persona con codependencia comienza a darse cuenta, a comprender que las conductas no suprimen su vacío y dolor emocional, sino que conforme las va ejecutando las incrementa. Dentro del tratamiento, se confronta el autoengaño con nueva información, con una reestructuración en su propia realidad, reconectando con su propio ser, alimentando con ello realmente a la autoestima.

Así como las adicciones son tratables, la codependencia también lo es, el tratamiento puede consistir en una mezcla de psicoterapia (grupal o individual), asistencia a grupos de autoayuda, talleres, reuniones grupales. No resolver la codependencia puede progresivamente allanar el camino para problemas más serios, como adicciones químicas y conductas auto-destructivas.

En el proceso de recuperación, la persona que es codependiente, empieza a reconocerse a sí misma, a establecer límites físicos y psicológicos consigo y con



la gente que le rodea, poco a poco enfrenta y acepta la realidad, así mismo comienza a saber que necesita y desea realmente. En algunos casos la recuperación se siente *extrema* porque la conducta que es funcional –apartada de los patrones codependientes– resulta difícil de asumir por la falta de costumbre a ellas, siendo una experiencia sumamente penosa y dolorosa, donde se experimentara la paradoja de estar contento con la recuperación y al mismo tiempo sentir angustia y dolor (Mellody, 1994; 2005).

Finalmente, después de cierto tiempo, el proceso se vuelve menos abrumador y confuso, la persona que comienza a ser sana en sus relaciones con los demás y que ha terminado el proceso de recuperación, cualquiera que este haya sido, se vuelve responsable de sus pensamientos, sus sentimientos y sus acciones.

## CAPITULO IV

### RELACIÓN ENTRE DEPENDENCIA Y CODEPENDENCIA EMOCIONAL, Y LOS PROCESOS INVOLUCRADOS EN SU RECUPERACIÓN

*"No hay amor suficiente capaz de llenar el vacío de una persona que no se ama a sí misma"*

*Irene Orce*

La dependencia y la codependencia tienen una relación muy fuerte, no se puede hablar de dependencia sin hacer referencia a la codependencia y viceversa. Si bien la sintomatología y etiología de ambas es parecida, la forma de manifestarse en las relaciones interpersonales toma formas diversas, pero complementarias (Drumm, 2002).

El individuo que desde que nace aprende a tener una relación disfuncional, al crecer necesita fabricar una relación de dependencia con alguien que se convierte en el codependiente y crear una relación simbiótica y egocéntrica en la que todo gire alrededor de sí mismo (Salamá, 2003; Millon y Davis, 1998; en Castelló, 2000) por lo que la actitud fundamental de la persona con codependencia es comprender y entender, durante un largo tiempo, el cambio de carácter y humor de la o las personas dependientes y, a su vez realizar intentos de ayudar, así mismo, trata de controlar al afectado, procurando percibir la problemática emocional de la persona con dependencia en cierta medida como suya, y pretende asumir parte de las supuestas responsabilidades de la persona dependiente, sin llegar a comprender que no son suyas (Novales, 2003; y Mellody, 1994; 2005).

Drumm (2000) es más claro en este aspecto, y establece la **regla de la codependencia**: *donde se encuentren personas dependientes, a su alrededor existen codependientes*. El que sufre de dependencia emocional siempre necesitara de alguien o de algo a que afianzarse, que sea proveedor de aquello

que necesita, no podrá estar largo tiempo sin el objeto de dependencia, en dado caso sufrirá el **síndrome de abstinencia**, que es un conjunto de síntomas que se experimentan cuanto se rompe una relación destructiva o alienante, estos síntomas son de naturaleza ansioso-depresiva y varían entre los siguientes: nerviosismo, obsesión con la relación, culpa por la ruptura, recuerdos continuos de los buenos momentos, tristeza, sentimiento de desapego por la vida, falta de capacidad para disfrutar, dificultades de concentración, molestias físicas de diversa índole, deseos continuos de llamar o reanudar el contacto (Castelló, 2012). La persona con codependencia es quien realizará esta función de satisfacción personal, material, emocional y en algunos casos toxica de la persona dependiente. Las personas con dependencia siempre necesitaran estar cerca de una persona codependiente, éste último puede estar sin el dependiente, equilibrando sus necesidades de manera normal con otras relaciones de manera pasiva, despertando la sintomatología con alguien que encaje en su forma de relacionarse de manera más activa (Drumm, 2000).

Aunque Castelló (2000; 2005) establece que se pueden dar relaciones entre personas dependientes, uno de ellos debe en algún momento determinado tomar el papel de proveedor de la necesidad del otro, ser el codependiente y viceversa, no se puede hacer referencia solo al dependiente como un hecho aislado del codependiente, por lo que, se puede llegar a ser dependiente-codependiente al mismo tiempo, aunque las características sean casi similares, la manifestación, predominancia, frecuencia e intensidad en uno de los dos roles será la forma de identificación del patrón dependiente o codependiente.

Aparentemente, los **paralelismos** entre la dependencia emocional y la codependencia emocional son incuestionables: *baja autoestima, subordinación, desarrollo de relaciones interpersonales destructivas, temor al abandono, o falta de límites, entre otras.*

Analizando más en profundidad surgen algunas **discrepancias**. La primera es de *perspectiva*, y refiere a que la codependencia está condicionada por otra persona, generalmente un alcohólico o un toxicómano, y en el plano emocional a personas desamparadas o necesitadas de amor, en cambio, las personas con dependencia emocional no están vinculados necesariamente con personas que sufran enfermedades, o estén en condiciones estresantes crónicas o desamparadas o necesitadas de amor. La segunda diferencia es de *contenido*, las personas con codependencia tienen la característica de autoanularse cuando se entregan, cuidan y están con la persona con problemas, mientras que las personas dependientes pueden realizar los mismos actos, pero con una diferencia notable de fondo, lo harán únicamente para asegurar la preservación de la relación simbiótica, y no por esa continua entrega y preocupación por el otro que caracteriza a los codependientes, así, se puede calificar a las personas codependientes como abnegadas, siendo sus motivos altruistas aun con una desatención patológica hacia sus propias necesidades; estando el dependiente emocional en el caso opuesto, centrado únicamente en sus gigantescas demandas emocionales, por lo que cuidar y entregarse sería un fin para la persona con codependencia y sólo un medio para la persona con dependencia emocional (Castelló, 2000).

En considerables casos, al no tratarse de una diferencia lo suficientemente manifiesta, muchas personas con dependencia emocional emparejados con personas alcohólicas o toxicómanas y con autoanulación para la preservación de las relaciones, habrán sido calificadas como *codependientes*, y en otros, las personas con codependencia, por su necesidad afectiva y sumisión, serán erróneamente calificadas de dependientes, por lo que la observación, categorización y diagnóstico debe ser hecha de manera minuciosa y apegada a las características de cada una.

En el análisis de la relación de la dependencia y la codependencia emocional se puede observar que más allá de los rasgos y de las discrepancias,

comparten los síntomas nucleares que Mellody (1994; 2005) categoriza como parte de la codependencia. La baja autoestima, la ausencia de límites, la dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos, la dificultad para asumir la propia realidad y expresarla con moderación, no son exclusivos de la codependencia, sino que también están presentes en la raíz nuclear de la dependencia emocional. La diferencia radicarán en la forma en que la persona establezca sus relaciones, es decir, en la manera en que estructure y viva sus relaciones interpersonales.

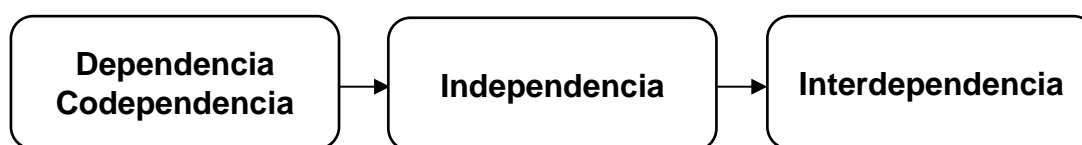
Cuando las personas con dependencia o codependencia emocional toman conciencia de ello y entran en el proceso de recuperación y sanación, empiezan a reencontrarse a sí misma, a hacerse responsables de sus pensamientos, sentimientos y acciones, es entonces cuando comienzan experimentar su independencia.

#### **LA INDEPENDENCIA Y LA INTERDEPENDENCIA: PROCESOS INVOLUCRADOS EN LA RECUPERACIÓN**

El individuo al nacer, es totalmente dependiente de los demás, es educado y sustentado en sus necesidades por otros, especialmente los padres, pero en el continuum de la madurez, gradualmente, a lo largo de los meses y años siguientes, se debe volver más independiente —física, mental, emocional y económicamente— hasta que por fin pueda, en lo esencial, hacerse cargo de su persona, de una manera autodirectiva y autosuficiente. Cuando este continuo *normal* de **dependencia a independencia** no se da, por factores familiares y sociales, se comienzan a establecer relaciones y formas de relacionarse disfuncionales, donde la dependencia se vuelve el paradigma del *tú enfocado a mí*: tú cuidas de mí; tú haces o no haces lo que debes hacer por mí; yo te culpo a ti por los resultados, y la codependencia el paradigma del *yo enfocado a ti*: yo te cuido; yo hago lo que tú debes hacer por ti; yo me culpo por tus resultados (Covey, 1997).

Para (Moral y Sirvent,2008), las dependencias de los jóvenes respecto a sus familias ha incrementado y generado estilos de vida dependientes, donde se va extendiendo un ambiente de dependencia y codependencia insana que va asociada a carencias básicas en la educación para la autonomía y habilidades para la vida.

Drumm (2002) y Covey (1997) coinciden en que el proceso para reestablecer las relaciones sanas se da de la dependencia o codependencia a la independencia, para que el individuo, desde su independencia pueda establecer relaciones sanas interdependientes.



Flujo del proceso para reestablecer las relaciones de manera sana y funcional (Drumm, 2002)

Cuando la persona deja de relegar la responsabilidad de su vida en alguien más o deja de necesitar de otros para satisfacer sus deseos y está en fase de sanación –cualquiera que esta sea– debe forzosamente pasar a un proceso de independencia, sería imposible saltar directamente de la dependencia o codependencia emocional a la interdependencia sin pasar por la independencia.

**La independencia** es la capacidad del individuo de valerse por sí mismo, de ser sustentable emocionalmente sin la necesidad del otro, creando su propia valía por sus acciones centradas a sí mismo y sus necesidades, donde la independencia se convierte en el paradigma del yo: yo puedo hacerlo, yo soy responsable, yo me basto a mí mismo, yo puedo elegir, las personas independientes consiguen lo que quieren gracias a su propio esfuerzo (Covey, 1997). Para poder llegar a la independencia, las personas con dependencia y

codependencia emocional deben trabajar con sus síntomas nucleares. La autoestima, debe comenzar a ser alimentada mediante *toneladas industriales de amor propio*, donde el eje sea la reorientación hacia sí mismo, los límites físicos y emocionales, deben establecerse en base a la propia capacidad psíquica de la persona para establecer barreras protectoras, la dificultad para asumir su propia realidad debe ser enfrentada con la confrontación hacia sí mismo, donde reconocer sus necesidades y deseos será eje prioritario para comenzar a satisfacerlos sin necesidad de alguien más (Mellody, 1994; 2005).

En la etapa de la adolescencia, el individuo adquiere conciencia de que sus pensamientos y sentimientos son propios, por lo que experimenta una necesidad de independencia, de ser reconocido y de buscar su propia identidad, por lo que uno de los aspectos esenciales dentro de la búsqueda de autonomía e independencia es el distanciamiento gradual de los padres. En el establecimiento de la independencia, familiar, amorosa o de amistad, el manejo de una adecuada autoestima se asociara al reconocimiento de cualidades y defectos, a una mayor conciencia de los alcances y limitaciones para luchar y obtener mejores condiciones de vida (Moral et al., 2008).

En éste establecimiento de nuevas relaciones, las interacciones sanas están regidas por **la interdependencia**. La dependencia, la codependencia y la independencia no son puntos opuestos como se podría creer, cuando la recuperación de la dependencia y la codependencia éste culminada el individuo se hará cargo de sí mismo volviéndose independiente, entonces estará en el paso intermedio de desarrollo hacia la interdependencia, que es un grado de dependencia funcional donde se da la suma de esfuerzos de las personas involucradas en la relación, sin ceder su independencia o autonomía, creando así una protección individual y colectiva, por lo que la interdependencia se vuelve el paradigma del nosotros: *nosotros podemos hacerlo*, nosotros podemos cooperar, nosotros podemos combinar nuestros talentos y aptitudes para crear juntos algo

más importante. Las personas interdependientes combinan sus esfuerzos con los esfuerzos de otros para lograr un éxito mayor (Covey, 1997).

Cuando se ha comenzado a ser interdependiente y se crean relaciones interpersonales sanas, se establecen otro tipo de criterios y condiciones en la forma en que la persona interactúa con los demás., la relación siempre estará mediada por las personas involucradas en ella, los acuerdos y límites se asumirán de manera voluntaria, siempre cuidando la autonomía e independencia de las partes, habrá una diferencia profunda en el modo de establecer relaciones a diferencia de cuando se tenía dependencia o codependencia emocional como se describe en el siguiente cuadro (Drumm, 2002):

**Tabla 4.**  
**Diferencias entre diversos tipos de relaciones**

<b>Relaciones Dependientes o codependientes</b>	<b>Relaciones Interdependientes</b>
Manipulación	Consentimiento voluntario
Intenciones ocultas	Influencias mutua
Desigualdad de poder	Objetivos acordados abiertamente
Desigualdad de beneficios	Beneficios claros y mutuos
Reacciones subconscientes	Interacción consciente e intencional
Papeles patronales	Respeto y responsabilidad mutuo
Límites sin definición	Límites claros
Poco respeto para límites	Se respeta los límites acordados
Decisiones inaccesibles	Decisiones transparentes
Comunicación vertical	Comunicación horizontal
Comunicación unilateral	Diálogo de doble dirección
Baja autoestima	Autoestima buena
Relaciones totalitarias	Relaciones flexibles
(Drumm, 2002)	



La persona emocionalmente interdependiente, obtiene dentro de sí mismo una gran sensación de valía, pero también reconoce su necesidad de amor, de darlo y recibirlo, tiene la oportunidad de compartir profunda y significativamente con otros, y lograr acceso a los amplios recursos y potenciales de otros seres humanos. La naturaleza es interdependiente, existe un sistema ecológico que la gobierna y también a la sociedad, los más altos logros de la naturaleza tienen que ver con las relaciones con los otros, donde la vida es interdependiente, pero para llegar al establecimiento de estas relaciones se requiere de la participación voluntaria y consciente de personas maduras e independientes (Covey, 1997).

La gran mayoría de las sociedades desarrolladas no se componen de personas independientes, sino de personas interdependientes uno de otros, donde los seres humanos están conscientes que solo pueden participar en relaciones sanas y de beneficio mutuo cuando logran un grado fuerte de independencia personal, de conexión consigo mismos (Drumm, 2002).

## CAPÍTULO V

### TALLER TEÓRICO-VIVENCIAL: UN ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA

*“La realidad es una convención interpersonal”*

*Paul Watzlawick*

El conocimiento es una construcción y como tal refleja principalmente el tipo de dilemas que los seres humanos enfrentan en el curso de su experiencia, no se origina en la simple actividad de los sentidos, ni comienza en una mera acumulación de datos, sino con algún problema, el cual exige una respuesta activa, donde el individuo pueda no solo resolver, sino integrar conocimiento teórico y práctico a su vida cotidiana.

La estructura dinámica del taller teórico-vivencial tiene esa bondad, a diferencia de otras actividades donde el individuo es visto de manera pasiva sólo como receptor de información, el taller toma siempre en cuenta que el aprendizaje es un proceso continuo de construcción del conocimiento, por lo que mediante dinámicas teórico-vivenciales orientadas y estructuradas sistemáticamente en torno a un tema específico, permite que los participantes de manera activa a partir de su bagaje de conocimientos asimile, experimente e integre nueva información que lo lleve a un crecimiento integral. La interacción que ofrece el taller, permite que el individuo adquiera, aprenda y concientice el conocimiento a través de su propia experiencia, la experiencia de los otros y en la interacción con los otros.

El conocimiento expresa orientaciones y posee, por tanto un importante valor de uso, pues está en conexión con las distintas maneras de actuar y de cumplir objetivos, más aun, tiene poderosas implicaciones en la constitución de la experiencia social, debido a que determina formas de vivir y de convivir, formas de relacionarse, de colaboración o rechazo, de aceptación o negación (López, 2001)

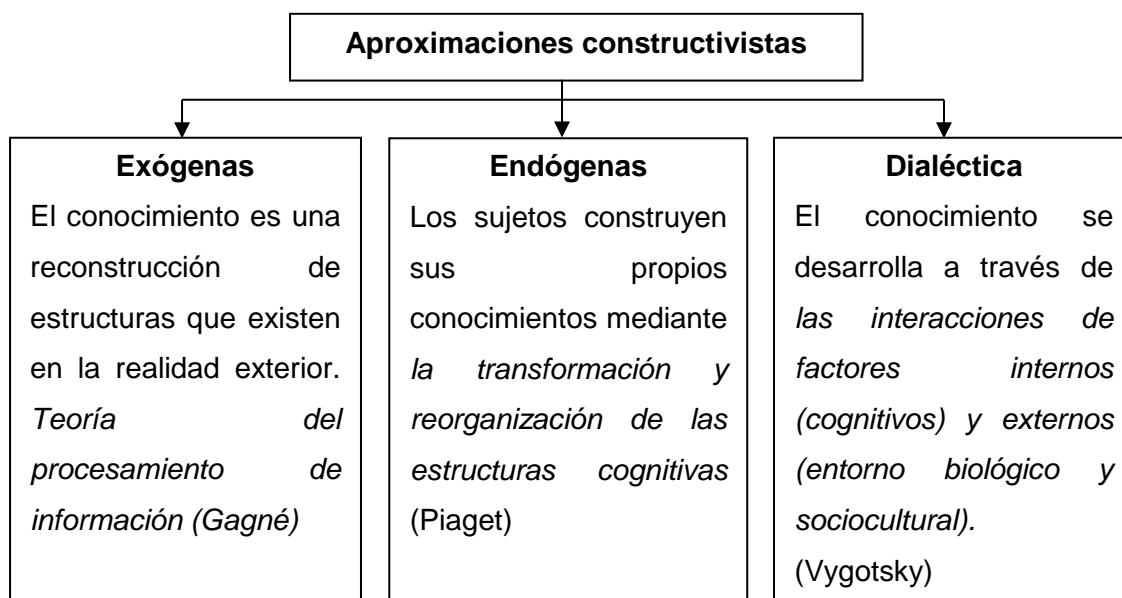
Desde el enfoque de la psicología constructivista, cuando se habla de conocimiento, no se cuenta con productos acabados, sino en continua construcción, el conocimiento es un proceso dinámico interactivo a través del cual la información externa es interpretada y reinterpretada por la mente que va construyendo progresivamente modelos explicativos cada vez más complejos y potentes, por lo que se conoce la realidad a través de los modelos que se construyen para explicarla, siempre susceptibles de ser mejorados o cambiados (Coll, 1997).

No se puede hablar de la teoría del constructivismo, pero sí de aproximaciones constructivistas que han sido adaptadas específicamente para las matemáticas, las ciencias naturales, la psicología educativa, la antropología, la historia, la filosofía o la informática, para Díaz-Barriga y Hernández (2002), el constructivismo reúne los principales conceptos de las posturas que comparten el paradigma cognoscitivista, independientemente de las contradicciones que puedan resultar de la conciliación de estas teorías, por lo que definen el **constructivismo** como la confluencia de diversos enfoques psicológicos que enfatizan la existencia y prevalencia en los sujetos cognoscentes de procesos activos en la construcción de su conocimiento, lo que les permiten explicar la génesis del comportamiento y el aprendizaje, donde el conocimiento no se recibe pasivamente ni es copia fiel del medio, sino que en cada persona construye un conocimiento diferente de cada nueva experiencia, dadas sus estructuras y experiencias previas.

**El constructivismo** afirma que las personas, tanto individual como colectivamente, *construyen* sus ideas sobre su medio físico, social o cultural. Puede denominarse como teoría constructivista, por tanto, toda aquella que entiende que **el conocimiento** es el resultado de un proceso de construcción o reconstrucción de la realidad y que tiene su origen en la interacción entre las personas y el mundo, la idea central reside en que la elaboración del conocimiento constituye una *modelización* más que una descripción de la realidad.

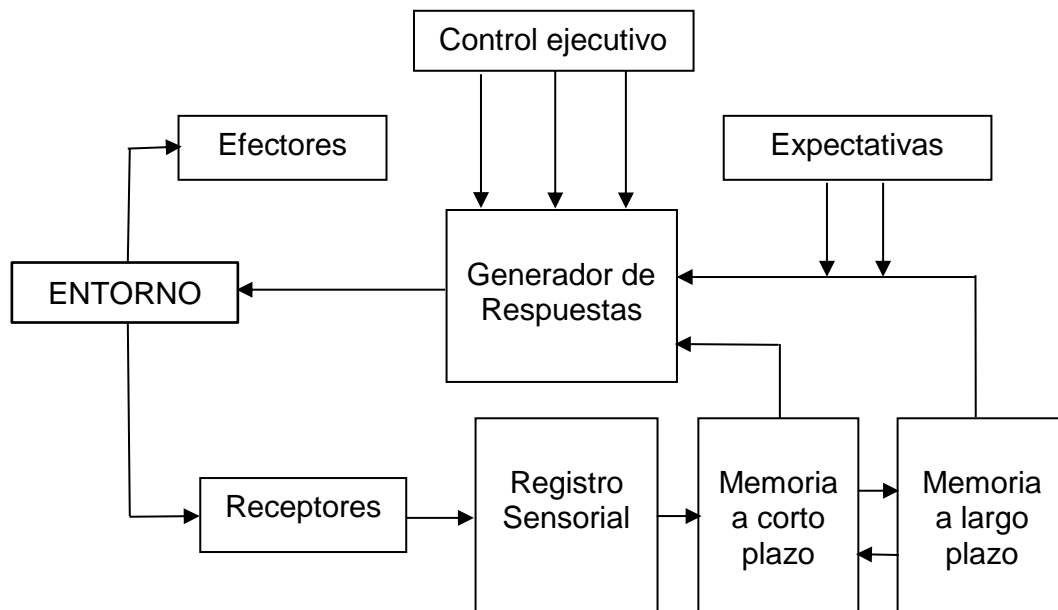
Este enfoque, es difundido entre profesionales de la educación que son legos en las profundidades epistemológicas de las teorías psicológicas, debido a que propone una serie de técnicas útiles para la adquisición del aprendizaje, por ello, el entrenamiento cognitivo emotivo conductual para el manejo de la dependencia y codependencia emocional a través de talleres vivenciales fue diseñado para que los participantes vivan una experiencia integradora del proceso continuo de construcción del conocimiento, donde se asimilen e integren a sus esquemas las nuevas herramientas y habilidades para el adecuado manejo de la dependencia y codependencia emocional.

Algunos autores constructivistas, como Piaget (1997) se centran en el estudio del funcionamiento y el contenido de la mente de los individuos, en los procesos de autoestructuración, para otros como Vigotsky (1995) y su escuela sociocultural o sociohistórica, el interés se ubica en la reconstrucción de los saberes culturales y en el desarrollo de dominios de origen social. Gagné y Ausubel (1990, en Rojas, 2007), se enfocan en el aprendizaje significativo desde el punto de vista cognoscitivo. Moshman (1982, en González, 2003) elaboró una clasificación de las diferentes aproximaciones constructivistas, la cual se muestra a continuación:



La **visión exógena** plantea que la realidad del mundo exterior al sujeto sí es cognoscible, por lo que la enseñanza procura que los individuos elaboren representaciones simbólicas y semánticas de los conceptos que se enseñan sobre el mundo y la sociedad, lo más fielmente posible. Gagné (1990, en Rojas, 2007) intenta explicar el desarrollo cognitivo mediante la observación y el análisis de los procesos mentales involucrados en la percepción y el manejo de la información, el cual expone en su **Modelo de procesamiento de información**.

Todo aquello que está en el entorno llega a los *receptores* que captan la información que entra al sistema, haciendo un *registro sensorial* que mantiene la información durante un periodo muy breve, como máximo dos segundos, a partir de esta huella mnémica, la *atención selectiva* ingresa la información de manera semántica a la *memoria a corto plazo*, para poder recuperarla después.



Modelo de procesamiento de información de Gagné (1990; en Rojas, 2007).

La información irrelevante es desechada, cuando es de importancia y necesita ser conservada pasa a la *memoria a largo plazo*, que almacena los siguientes tipos de información: la *episódica* relacionada con lugares y tiempos

determinados, *la semántica* que se compone de hechos, conceptos y explicaciones, *la procedimental* relacionada con el saber hacer, e incluye habilidades, destrezas o estrategias, *la condicional* o contextual que refiere al saber dónde, cuándo y por qué hacer uso de conceptos, principios, reglas, estrategias, habilidades y procedimientos, y *la autobiográfica* es aquella donde el individuo guarda su propia historia.

Es posible manipular intencionalmente la información mediante estrategias de procesamiento como el repaso, cuyo uso exige poner en juego la información nueva recién ingresada y que actúa en la memoria a corto plazo con la información ya almacenada en la memoria a largo plazo. El *proceso de recuperación consciente* de la información contenida en la memoria a largo plazo consiste en pasarla del almacén hacia la memoria de trabajo, convertirla de un conocimiento inerte a otro actuante, la recuperación automática se consigue importando directamente la información almacenada desde la memoria a largo plazo hasta el generador de respuestas bajo la regulación del *control ejecutivo*.

Ausubel y Gagné, (1990, 1978; en Rojas, 2007) consideran que la principal dificultad en el almacenaje de la información en la memoria a largo plazo son los procesos de organización de la información. El *almacenaje* y la *recuperación* de la información se ven facilitados si el material tiene sentido y es significativo para el individuo; en caso contrario, cuando el material es arbitrario, el proceso de almacenaje se acompañará de un esfuerzo voluntario para incorporar la información, por lo que *el generador de respuestas*, se verá afectado y los procesos de recuperación y recuerdo pueden verse seriamente alterados e incluso pueden ocasionar el olvido de la información. Cuando el *generador de respuestas* organiza y decide el tipo de conducta, *los efectores* la ejecutan. Para la aplicación de estos procesos, se requiere la intervención consciente y deliberada del *sistema ejecutivo*, que tiene el control del qué hacer, cómo y cuándo para que el sistema de procesamiento opere con eficacia por lo que las actividades conscientes meta cognitivas y autoregulatoras desempeñan un papel decisivo. El sistema de

procesamiento trabaja de manera coordinada e intencional gracias a los mecanismos de *control ejecutivo* y a la creación de *expectativas* metas y patrones motivacionales, los cuales determinarán el tipo de procesamiento que debe aplicarse a la información que ingresa al sistema.

En la teoría del procesamiento de información que corresponde a esta visión, las estrategias y los materiales de enseñanza se convierten en los protagonistas educativos para la adquisición de habilidades que estructuren el pensamiento hipotético-deductivo (González, 2003). Quien enseña debe formular y dar seguimiento a instrucciones de manera clara y precisa. Los individuos pueden ejercitar sus habilidades de representación mental a través de gráficas o esquemas, elaborando argumentaciones verbales sobre las relaciones que guardan los elementos de un problema, sus causas y efectos, quienes están a cargo de estas enseñanzas deben fomentar la elaboración de reglas, analogías, series numéricas, clasificaciones y relaciones. El individuo necesita de una estructura interna que le permita comprender, representar y operar con la información del mundo exterior y para ello se requiere de la manipulación sistemática del material didáctico.

Aquel que está en el papel de facilitador de conocimiento, puede retomar un concepto sobre algún tema que esté enseñando y a partir de ello ofrecer una explicación a través de algún experimento y llevar a que los individuos elaboren ciertos principios básicos surgidos de ellos mismos. Cuando se le pide a los individuos elaborar un modelo de este un fenómeno a través de sus propios medios de simulación de la realidad, están construyendo un sentido propio para las relaciones entre las partes de su modelo, ellos, desde lo que conocen, verbalizaran o escribirán cómo ocurren los hechos y qué podría suceder en diferentes situaciones, con esto se les conduce a elaborar inferencias e hipótesis, que son muy necesarias para la formación de una actitud reflexiva.

Dentro de la **visión endógena**, para Piaget (1997) el conocimiento no es una copia de la realidad y se conoce algo cuando se le ha modificado o transformado a través de las experiencias individuales, las cuales influyen en el pensamiento y el conocimiento. Estableció una teoría comprensiva del desarrollo cognitivo, donde consideró que éste comienza con una capacidad innata para adaptarse al entorno, afirmando que ocurre en una serie de etapas cualitativamente diferentes como el producto de los esfuerzos del individuo por comprender y actuar en su mundo (Santrock, 2006). En cada etapa, afirma Piaget (1997), la mente desarrolla un nuevo modo de operar, desde la infancia hasta la adolescencia, las operaciones mentales evolucionan del aprendizaje basado en la simple actividad sensorial y motora hasta el pensamiento lógico, abstracto, dándose este desarrollo gradual a través de tres principios interrelacionados: organización, adaptación y equilibrio.

La **organización** es la tendencia a crear estructuras cognitivas cada vez más complejas, sistemas de conocimiento o formas de pensamiento que incorporan imágenes cada vez más exactas de la realidad. Estas estructuras, denominadas esquemas, son patrones organizados del comportamiento que una persona utiliza para pensar y actuar en una situación, a medida que se adquiere más información, los esquemas se tornan más complejos.

La **adaptación** es el término para indicar cómo se maneja la nueva información que parece estar en conflicto con lo que ya se conoce. La adaptación comprende dos pasos: la asimilación que consiste en aceptar la información nueva e incorporarla a las estructuras cognitivas existentes y la acomodación que consiste en cambiar las estructuras cognitivas propias para incluir el conocimiento nuevo.

El **equilibrio** es un esfuerzo constante por lograr un balance o armonía estable, rige el paso de la asimilación a la acomodación. Cuando no se pueden manejar las nuevas experiencias dentro de sus estructuras existentes, se



organizan nuevos patrones mentales que integran la experiencia nueva, restableciendo así el equilibrio, la asimilación y la acomodación trabajan juntas para producir un equilibrio y crecimiento cognitivo.

El desarrollo intelectual está determinado por cuatro aspectos que hacen variar en ritmo y forma el desarrollo de los esquemas, los cuales son: la madurez o crecimiento regulado biológicamente, la transmisión social o paso de la información de una persona a otra mediante el lenguaje y la educación, la experiencia y el equilibrio, éste último es un elemento fundamental para que haya desarrollo mental y con ello, sobrevenga la formación de nuevas estructuras de conocimiento.

En la enseñanza debe tenerse en cuenta que los individuos tienen procesos individuales y esquemas de pensamiento previos, los facilitadores de la enseñanza deben promover ambientes de aprendizaje donde las actividades de exploración, reto y descubrimiento sean más importantes que la enseñanza en sí, de esta manera, el individuo se convierte en el protagonista del aprendizaje (Labinowicz, 1987; en Villa, 2008). El facilitador, requiere de una gran capacidad para observar y explorar las reacciones que van teniendo los individuos en sus experiencias de aprendizaje para no adulterar el proceso de construcción individual, debe también, precisar claramente la o las actividades y ofrecer una variedad de problemas similares a los que se tienen que enfrentar, sus gestos serán elocuentes cuando, después de mantenerse ocupados elaborando explicaciones para cada caso, encuentren que las inferencias contradictorias les ayudarán a elaborar una reorganización interna, presentar las causas y las consecuencias de una situación desde diferentes ángulos hará pensar en algunas generalidades (González, 2003).

Desde la **visión dialéctica**, que también se conoce como sociocultural, el conocimiento se construye dentro de un proceso biunívoco en el que la experiencia individual siempre está mediada por las interacciones sociales

presentes y precedentes, lo que el individuo aprende está filtrado por la cultura, el lenguaje, las creencias, la relación con los otros compañeros, la relación con el facilitador de la enseñanza, el asesoramiento continuo y los conocimientos previos.

El crecimiento cognitivo para Vigotsky (1995) se da como un proceso cooperativo, es decir, se aprende mediante la interacción social, por lo que los procesos psicológicos tienen un origen social. Los procesos psicológicos y los factores socioculturales llevarán al individuo a una mediación semiótica, la cual transforma las funciones psicológicas naturales en superiores, poniendo énfasis en el papel del lenguaje sobre el control y planificación de la actividad cognitiva. Todo proceso psicológico superior aparece dos veces en el desarrollo del ser humano, en el ámbito interpsicológico, es decir entre personas, y en el ámbito intrapsicológico que refiere a lo individual, y entre estos ámbitos se da la interiorización, elemento clave que caracteriza la génesis de las funciones psicológicas superiores.

La interiorización y adquisición de conocimiento se da a partir del lenguaje y del desarrollo del individuo: de los 1 a 3 años el lenguaje tiene una función comunicativa y es interpersonal, de los 3 a 5-7 años se da un habla egocéntrica o privada, bastante predicativa y omisiva, y acompaña sus acciones y a partir de los 5-7 años se da el proceso de interiorización, sus acciones no van acompañadas por el lenguaje, éste aparece interiorizado lo que lo hace intrapersonal.

Pero para estudiar el proceso de desarrollo de la conciencia y de las funciones psicológicas superiores, Vigotsky (en Rogoff, 1994). propone el uso del método genético en cuatro niveles de desarrollo mutuamente entrelazados: *nivel ontogenético* refiriéndose a las transformaciones del pensamiento y la conducta que surgen en la historia de los individuos, durante alguna etapa de su desarrollo; *desarrollo filogenético* es el lento cambio de la historia de las especies, que hereda a cada individuo una herencia genética específica; *desarrollo sociocultural*: es la

cambiante historia cultural que se transmite al individuo en forma de tecnologías, como son: la lectoescritura, el sistema numérico, las computadoras, además de determinados sistemas de valores, esquemas y normas que le permitirán enfrentarse a las diversas situaciones que se le presenten; y el *desarrollo microgenético* que es el aprendizaje que los individuos llevan a cabo, momento a momento, en contextos específicos de resolución de problemas, contruidos sobre la base de la herencia genética y sociocultural. Éste último nivel de desarrollo es la clave de las aportaciones de la perspectiva sociocultural al constructivismo, ya que Vigotsky argumenta que la instrucción debe centrarse en el desarrollo microgenético, donde aprendizaje y desarrollo están ligados desde el inicio de la vida.

Para Vigotsky (1995), este aprendizaje y desarrollo es estimulado e interiorizado a través de tres niveles:

- El nivel de Desarrollo Real, se da cuando las actividades se hacen de manera independientemente.
- El nivel de Desarrollo Potencial, es cuando necesita la ayuda de alguien pero al final se puede lograr hacer independientemente.
- La Zona de Desarrollo Potencial, es la que se da en medio de estos dos niveles, y es en la que establecen relaciones.

Para promover el desarrollo del ser humano, se busca que el Nivel de Desarrollo Potencial llegue a ser el Nivel de Desarrollo Real del individuo. La Zona de Desarrollo Potencial será establecida por el facilitador del conocimiento, quien será una figura importante en el desarrollo evolutivo de la inteligencia, la interacción social debe ser entonces estimulante y estructurante, ejerciendo un aprendizaje entre iguales para que las funciones psicológicas superiores sean interiorizadas por el sujeto que aprende (Rogoff, 1994).

El protagonismo de la interacción social, privilegia el trabajo colaborativo, de manera que el constructivismo dialéctico puede interesarse por el trabajo modular,

es decir, el diseño y realización de proyectos en los que se involucren diversas materias del currículo para intentar responder a ciertas problemáticas de la comunidad escolar y del entorno social inmediato con la finalidad de que los individuos cognoscentes se sientan incluidos en la responsabilidad de participar con su tarea individual para el éxito colectivo de un proyecto común que modele de alguna manera la complejidad de la realidad social en la que ocurren los problemas cotidianos (González, 2003).

El punto de convergencia de estas visiones del constructivismo se encuentra en el énfasis que las tres corrientes hacen sobre la actividad mental constructiva del individuo. El aprendizaje se convierte en un proceso de construcción del conocimiento mientras que la enseñanza es un proceso intencional de intervención que facilita el aprendizaje, el individuo tiene entonces un papel activo en la construcción de mecanismos de comprensión que otorgan un sentido muy particular a la información del entorno, ya no se trata simplemente de aprender determinado cuerpo de conocimientos e informaciones sino de aprender los mecanismos, las operaciones, los procedimientos que permitan actualizar conocimientos a lo largo de la vida. El desarrollo de la capacidad de aprender implica disponer de amplias posibilidades de contactos con personas que actúen como guías, como modelos, como puntos de referencia del proceso de aprendizaje, así los recursos cognoscitivos cobrarán mayor relevancia a medida que pase el tiempo (Woolfolk, 1998).

Frente a problemas, demandas y necesidades sociales, la práctica y ejecución del enfoque constructivista puede dar al individuo un repertorio enorme de habilidades sociales, manejadas desde la relación consigo mismo, con las demás personas y con el entorno social.

## LA IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

Las **habilidades sociales**, denominadas también **habilidades para la vida**, son un grupo genérico de habilidades psicosociales e interpersonales que facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida cotidiana, ayudan a las personas a tomar decisiones bien informadas, comunicarse de manera efectiva y asertiva, desarrollar destrezas para enfrentar situaciones y solucionar conflictos, contribuyendo a una vida saludable y productiva. El desarrollo de estas habilidades persigue entre sus objetivos más inmediatos mejorar la capacidad de las personas para vivir una vida más sana y gozosa, con mayor control sobre los determinantes de la salud y bienestar, participando en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas. Estas destrezas psicosociales son muy diversas, y su naturaleza depende en gran medida del contexto social y cultural (Neosotis, 2011).

Clasificar las categorías que definen las habilidades para la vida depende de la perspectiva disciplinaria del productor del programa o la investigación y las teorías dominantes. Mangrulkar, Whitman y Posner (2001) categorizan y dividen habilidades para la vida en habilidades sociales, habilidades cognitivas y habilidades para el control de emociones.

Estas tres categorías de habilidades no se emplean, ni se enseñan y desarrollan en forma separada, puesto que cada una se complementa y refuerza. El facilitador debe trabajar y educar de manera integral, constituyendo un modelo de tres elementos claves en los que debe incluir de manera primaria el desarrollo de habilidades cognitivas, emotivas y conductuales, la recopilación de información y contenido sobre tareas de desarrollo con relevancia social, se debe vincular siempre a la experiencia individual y finalmente, se debe elaborar o buscar métodos interactivos de enseñanza y aprendizaje, un ejemplo claro de ello son los talleres vivenciales, en donde el enfoque de habilidades para la vida es más efectivo no por el uso de métodos de enseñanza interactivos, sino por las

habilidades aprendidas a través de la interacción, el uso de los juegos de roles, los debates abiertos, las actividades en grupos pequeños y otras técnicas en las que los participantes prestan atención, reflexionan y aprenden de manera activa.

**Tabla 5.**  
**Clasificación de las habilidades para la vida**

<b>Habilidades sociales</b>	<b>Habilidades cognitivas</b>	<b>Habilidades para el control de las emociones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Habilidades de comunicación</li> <li>▪ Habilidades de negociación/rechazo</li> <li>▪ Habilidades de aserción</li> <li>▪ Habilidades interpersonales (para desarrollar relaciones sanas)</li> <li>▪ Habilidades de cooperación</li> <li>▪ Empatía y toma de perspectivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Habilidad de toma de decisión/solución de problemas</li> <li>▪ Comprensión de las consecuencias de las acciones</li> <li>▪ Determinación de soluciones alternas para los problemas</li> <li>▪ Habilidades de pensamiento crítico</li> <li>▪ Análisis de la influencia de los medios de comunicación</li> <li>▪ Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales</li> <li>▪ Autoevaluación y clarificación de valores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Control del estrés</li> <li>▪ Control de los sentimientos, incluyendo la ira</li> <li>▪ Habilidades para aumentar el locus de control interno (manejo de sí mismo, monitoreo de sí mismo)</li> </ul>
(Mangrulkar, Whitman y Posner, 2001)		

La perspectiva constructivista del taller ofrece la posibilidad de que los participantes sean conscientes de dónde parten, desde sus conocimientos y esquemas previos, y de cómo desde la reflexión facilitada por la ejecución de las dinámicas teórico-vivenciales, reorganicen sus experiencias. Cuando se logra el aprendizaje, a través de la reflexión y la resolución del conflicto cognitivo, se da la reestructuración de los esquemas cognitivos, integrando de manera equilibrada el conocimiento previo y el nuevo, construyendo así representaciones abstractas del mundo como un proceso consciente de integración de la realidad.

El conocimiento se presenta como algo que está y se produce en la mente, que responde a patrones y procesos universales, no opera como una realidad, sino como *una representación, un significado socialmente construido*, y por tanto su definición depende del lugar de que se habla, del momento histórico y la cultura a la que se pertenezca, por lo que la cultura construye el significado de la mente y señala la pauta para las diferentes representaciones de dicha noción (González, 2003).

La intervención del facilitador dentro del taller es ser guía y no un sustituto de la actividad del participante, quien construye y expresa sentidos distintos, los facilitadores intentan comprender la lógica de sus razonamientos y a través del lenguaje se verbalizan los procesos que conforman los esquemas de pensamiento. El facilitador tiene la responsabilidad de intervenir cuando el participante no ha construido el atributo de significado necesario para comprender un concepto o estrategia del que necesitarán echar mano en años subsecuentes. Así mismo, el facilitador motiva, invita constantemente a los participantes a que den sus opiniones y construyan poco a poco juicios e hipótesis, no solamente hacia el mejoramiento del proceso analítico, sino hacia un contexto de aprendizaje colectivo en el que los participantes se sentirán capaces de pensar, de ser responsables de su aprendizaje y de compartir sus ideas de una manera más fluida.

## CAPÍTULO VI

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

*“Los grandes conocimientos engendran las grandes dudas”*

*Aristóteles*

#### **Objetivo de la investigación**

Elaborar, impartir y evaluar un entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual dirigido a la comunidad universitaria, en el cual, se aporten conocimiento y habilidades necesarias que propicien un manejo adecuado de la dependencia y codependencia en sus relaciones interpersonales.

#### **Objetivos particulares**

- Que el participante desarrolle habilidades para prevenir la dependencia y codependencia emocional.
- Que el participante adquiera conocimiento y habilidades emocionales y conductuales para el manejo de la dependencia y codependencia emocional.
- Construcción y validación de un instrumento de medición donde se incluya Dependencia y Codependencia Emocional.

#### **Planteamiento del Problema**

¿Influye el entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual sobre el manejo de la Dependencia y Codependencia Emocional en la comunidad universitaria?

#### **Hipótesis de trabajo**

Si los estudiantes universitarios participan en el entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual en la prevención y manejo de la dependencia y codependencia emocional entonces, adquirirán habilidades para un manejo adecuado en sus relaciones interpersonales.



### *Definición de variables*

#### *Variable Independiente*

Participación en el entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual de dependencia y codependencia emocional.

#### *Definición Conceptual*

Es la asistencia e interacción de varias personas, en donde cada una de ellas participara de manera activa mediante el uso de los juegos de roles, debates abiertos, actividades en grupos pequeños, que podrá cambiar en cada dinámica, dependiendo de las necesidades de la misma. El objetivo de esta interacción es formar un cambio de actitud entre los participantes, así mismo es adquirir información e ideas, pero también pensar en la aplicación de éstas (Mangrulkar, Whitman y Posner, 2001).

#### *Definición Operacional*

Participación en el entrenamiento cognitivo emotivo conductual de la dependencia y codependencia emocional manejado a través de la impartición de un taller vivencial.

### *Variables Dependientes*

Dependencia

Codependencia

#### *Definición Conceptual*

##### *Dependencia*

Patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000), que se expresa como una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones personales y de pareja (Castelló, 2005).

### *Definición Operacional*

Puntaje obtenido en el Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en la Relaciones Interpersonales: INDECERI, basados en las siguientes categorías: Relaciones Interpersonales, Autoestima, Estado de ánimo y Etiología.

### *Definición Conceptual*

#### *Codependencia*

Ciclo de patrones disfuncionales de que producen dolor y que se repiten de manera compulsiva como respuesta a una relación enferma y alienante con un dependiente activo (Mellody, 1994), de manera que, el individuo consciente o inconscientemente refuerza con sus acciones el comportamiento dependiente de otras personas o grupos (Drumm, 2000).

### *Definición Operacional*

Puntaje obtenido en el Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en la Relaciones Interpersonales: INDECERI, basados en las siguientes categorías: Relaciones Interpersonales, Autoestima, Estado de ánimo y Etiología.

## MÉTODO

### Muestreo

Se realizó un *muestreo no probabilístico accidental*, aprovechando sólo las muestras disponibles de participantes que respondieron a la convocatoria hecha vía web y en cartel impreso, y que asistieron al taller de manera voluntaria (Kerlinger y Lee, 2010) teniendo los siguientes criterios:

#### *Criterios de inclusión*

- Pertener a la comunidad universitaria y zonas aledañas.
- Comprometerse a participar en el taller vivencial
- Contar con las evaluaciones del taller (pretest -postest)

#### *Criterios de eliminación*

- No cumplir con el 80% de asistencia.
- Desertar del taller.

Por lo tanto se tuvo una muestra no probabilística accidental total de 42 participantes, la cual mediante los criterios de inclusión y eliminación quedo conformada en 35 participantes, cuyas edades fueron de entre los 18 y 30 años, siendo 30 mujeres y 5 hombres.

### Diseño de investigación

Investigación de tipo cuasi-experimental (Campbell y Stanley, 1973) con un solo grupo con Pretest – Posttest:

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

### Materiales y aparatos

Hojas blancas tamaño carta, hojas de color, hojas opalina, papel bond, cartulina, marcadores de colores, gises de colores, lápices, colores, pegamento, plumas, fotocopias de ejercicios, pizarrón, cinta adhesiva, tijeras, hilo, paliacate, principalmente. **Taller vivencial** con una duración de veinte horas, el cual se

impartió durante cinco días, cuatro horas diarias. ***Instrumento de medición*** Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI, que estuvo conformado por 148 reactivos en escala Likert con cuatro respuestas que abarcaban el Nunca, Casi nunca, Casi siempre y Siempre (Para la estructuración del Inventario véase el Anexo 1).

### **Escenario**

La aplicación del taller se llevó en un aula amplia, limpia e iluminada de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (Campus I) con pupitres, sillas, mesas y 3 pizarrones (2 blancos y uno de corcho).

### **Procedimiento**

El taller tuvo una duración de 20 horas, impartido durante en 5 días, 4 horas por sesión. La impartición del taller se dio con temáticas orientadas a los cinco síntomas nucleares de la dependencia y codependencia emocional, mediante dinámicas vivenciales.

El desarrollo del taller se dio conforme a las siguientes 8 temáticas.

#### ***Temática 1: Presentación del taller e integración grupal***

Esta temática tuvo como objetivo establecer reglas, conocer a los integrantes del taller, escuchar sus expectativas y necesidades para crear empatía entre los participantes buscando la integración grupal.

#### ***Temática 2: Dependencia y codependencia***

El objetivo principal estuvo centrado en realizar la evaluación de los niveles de dependencia y codependencia emocional de los asistentes al taller (pre-test), conocer las diferencias entre dependencia y codependencia emocional, así como conocer las características de cada una.

*Temática 3: Niveles apropiados de autoestima.*

El objetivo principal se centró en que el participante detectará cómo se encontraba su autoestima y adquirir habilidades para mejorarla.

*Temática 4: Establecimiento de límites funcionales.*

El objetivo primordial consistió en que el participante descubrirá sus límites internos y externos y mediante ello, adquiriera nuevas habilidades para mejorarlos.

*Temática 5: Reconocimiento y satisfacción de las propias necesidades y deseos.*

El objetivo principal estuvo centrado en la adquisición de herramientas para poder reconocer necesidades, deseos e implementar mecanismos y habilidades para expresarlas y principalmente satisfacerlas.

*Temática 6: Asumir la propia realidad.*

Esta temática tuvo como objetivo confrontar al participante con su realidad, que hiciera consciencia de su yo real contra su yo ideal y afrontar el tipo de relaciones que establece.

*Temática 7: Experimentar y expresar la realidad con moderación.*

Se tuvo como objetivo principal hacer que el participante integrará su autoestima, límites, necesidades y deseos a su realidad de manera eficaz.

*Temática 8: Finalización del taller*

El objetivo primordial fue realizar la evaluación final de los niveles de dependencia y codependencia del taller (pos-test), se realizó un cierre y el agradecimiento a los participantes finalizando el taller.

En el siguiente capítulo, se presenta el desarrollo específico del taller.

## CAPÍTULO VII

### DESARROLLO DE LAS CATEGORIAS DEL TALLER TEÓRICO-VIVENCIAL

*"Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo,  
involúcrame y lo aprendo"*

*Benjamin Franklin*

#### TEMÁTICA 1: PRESENTACIÓN DEL TALLER E INTEGRACIÓN GRUPAL

**Objetivo general:** Presentación de los integrantes del taller, establecimiento de reglas, exposición de expectativas e introducción al taller.



**Actividad 1.1:** Dinámica de conocimiento grupal

**Dinámica:** La telaraña

**Objetivo:** Conocer a los integrantes del taller.

**Técnica:** Grupal

**Material:**

- ✓ Una bola de estambre.
- ✓ Sillas.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

1. Se pide al grupo que forme un círculo con las sillas y que tome asiento.
2. Se le indica a los participantes que la dinámica se llama la telaraña y consiste en tomar una bola de estambre para arrojarla a algún participante y que antes de hacerlo se deben dar ciertos datos como son:
  - Nombre
  - Edad
  - A que se dedica
  - Carrera
  - Algún pasatiempo
  - Dato curioso
3. Se le advierte al grupo que deben poner atención a los datos que dan las otras personas. Al terminar de proporcionar sus datos se arroja a otra personas sin soltar el extremo de tal manera que al termina de presentarse todos los integrantes deben tener un extremo de estambre y se debe haber formado una telaraña.

4. Una vez que todos los participantes han dado sus datos y tienen un extremo del estambre deben regresarlo a la persona que les arrojó primero la bola de manera que se desenrede la telaraña, pero para poder regresarla se tiene que mencionar por lo menos dos datos del que dio su compañero al presentarse.
5. La dinámica termina cuando la primera persona a la que se le arrojó la bola de estambre da algún dato de la primera persona que arrojó el estambre.



**Actividad 1.2:** Dinámica de establecimiento de reglas en el taller.

**Dinámica:** *El regalo*

**Objetivo:** Establecimiento de las reglas del taller por parte de los participantes

**Técnica:** Individual y plenaria

**Materiales:**

- ✓ Tijeras
- ✓ Pegamento
- ✓ Marcadores de colores
- ✓ Moño de regalo
- ✓ Hojas opalina cartulina de tamaño carta con un cubo impreso (Anexo 2)

**Tiempo:** 30 minutos.

**Desarrollo:**

1. Se le proporcionará a cada uno de los integrantes del taller, una hoja opalina cartulina de tamaño carta con un cubo impreso para recortar y armar, así como tijeras y pegamento.
2. Se les pedirá recortar y armar el cubo lo más preciso que se pueda.
3. Ya armado el cubo, se les pedirá que lo adornen como si fuese un regalo y que de una cara se escriba una regla para poder llevar el orden del taller, como puede ser *puntualidad, respeto, asistencia*, entre otros.
4. Cuando todos han terminado de hacer su regalo, se le pedirá que pasen a exponer, indicando que, en el momento que les toque pasar deberán decir: “Yo nombre del participante me regalo regla y les regalo a mis compañeros mi regla, para que tengamos un buen taller”

Ejemplo:

“Yo Gaby me regalo puntualidad y les regalo a mis compañeros mi puntualidad para que tengamos un buen taller”

5. Después de haber pasado todos los integrantes, el facilitador hace un consenso de las reglas obtenidas y con las cuales se manejara el taller, pidiendo que todos las respeten.



**Actividad 1.3:** Conocer las expectativas de los asistentes

**Dinámica:** Periódico mural

**Objetivo:** Percibir las expectativas de los participantes y encausarlas hacia el objetivo real del curso.

**Técnica:** Grupal y plenaria

**Material:**

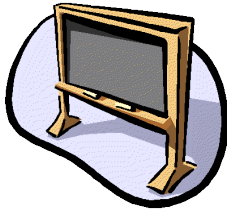
- ✓ Hojas tamaño carta
- ✓ Lápices.
- ✓ Plumones (uno por equipo).

**Tiempo:** 20 minutos

**Desarrollo:**

1. El instructor indica a los participantes que en forma individual deberán responder en una hoja las dos siguientes preguntas:
  - a) ¿Qué espero del curso?
  - b) ¿Qué ayuda necesito?
2. El instructor divide a los participantes en subgrupos de 5 personas, para obtener un concentrado por equipo. (Presentando los resultados en hojas tamaño carta sintetizado en una pocas palabras).
3. El instructor solicita a los subgrupos pegar las hojas en la pared del salón, al terminar su concentrado.
4. En sesión plenaria se analizan los concentrados y el instructor da sus comentarios.
5. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo que se aprenderá en sus vidas.





**Actividad 1.4:** Presentación del taller

**Dinámica:** Exposición

**Objetivo:** Explicar en qué consiste el taller y los objetivos generales a alcanzar.

**Técnica:** Instructor

**Material:**

- ✓ Hojas de rotafolio

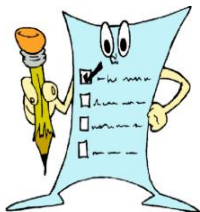
**Tiempo:** 5 minutos

**Desarrollo:**

1. Exposición por parte del facilitador del contenido del taller.

**TEMÁTICA 2: DEPENDENCIA Y CODEPENDENCIA**

**Objetivo general:** Conocer la diferencia entre dependencia y codependencia, toma de evaluación (pretest) de niveles de dependencia y codependencia en los asistentes al taller.



**Actividad 2.1:** Aplicación del Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI.

**Dinámica:** INDECERI.

**Objetivo:** Conocer niveles estadísticos de dependencia y codependencia en los asistentes al taller.

**Técnica:** Individual

**Material:** Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI (Anexo 1.1).

**Tiempo:** 10 minutos

**Desarrollo:**

1. Se le dará a cada participante un cuestionario CDE para contestar.



**Actividad 2.2:** Que los integrantes del taller logren diferenciar el concepto de dependencia y codependencia.

**Dinámica:** La aldea china

**Objetivo:** Identificar la diferencia entre dependencia y codependencia.

**Técnica:** Individual, grupal y plenaria.

**Tiempo:** 15 minutos

### **Desarrollo**

1. Se le pide a los participantes que se pongan de pie para la realización de la actividad y que sigan las instrucciones que se les dará.
2. Se les pide formar equipos de cierta cantidad de gente varias veces, cambiando el número de integrantes cada vez, para comenzar a tomar el hilo del juego.
3. Cuando se han acoplado a formar grupos, se les pide que formen parejas, donde un integrante será melón y el otro sandía.
4. Después se pide que se junten cierta cantidad de melones con sandías, ejemplo: “formen un grupo de 2 melones y una sandía”
5. Pasado varios intentos de grupos se les informa a los integrantes que, los melones son dependientes y las sandías son codependientes, y que los dependientes deben agarrarse el pie derecho con la mano derecha por detrás de la pierna.
6. Así, se vuelve a pedir que se junten determinada cantidad de dependientes con codependientes varias veces.
7. Al final, se les pide juntar equipos impares con la condición de que siempre haya un codependiente.
8. Al terminar la dinámica, y tomar lugar los asistentes, se les pregunta qué entendieron de la dinámica. Se hará una explicación de los conceptos dependencia y codependencia emocional (Castelló, 2000; 2005; Mellody, 1994, 2005; Drumm, 2000).

### TEMÁTICA 3: NIVELES APROPIADOS DE AUTOESTIMA

**Objetivo general:** Hacer que el participante detecte cómo se encuentra su autoestima y adquirir habilidades para mejorarla.



**Actividad 3.1:** Reconocimiento de las características de una persona con la autoestima baja o alta.

**Dinámica:** Semáforo

**Objetivo:** Hacer conscientes a los participantes de cómo se es, se interactúa y piensa cuando se tiene autoestima baja o alta.

**Técnica:** Individual y grupal

**Material:**

- ✓ Lápiz
- ✓ Hoja Tipo semáforo (Anexo 3)
- ✓ Colores
- ✓ Hoja Tipos de autoestima (Anexo 4)

**Tiempo:** 15 minutos

**Desarrollo:**

1. El instructor da los participantes la hoja tipo semáforo, donde los participantes iluminarán el semáforo y pondrán de cada lado ciertas características como los defectos en lo rojo y virtudes en verde respectivamente. En la parte de en medio, en amarillo, lo que se les dificulta clasificar. La lista de sus defectos y virtudes debe ser lo más larga posible.
2. Se les preguntará en sesión plenaria si se les ha dificultado identificar sus defectos y virtudes y por qué
3. Después se les dará la hoja tipo de autoestima donde leerán los puntos donde se clasificarán las características sobre autoestima, que servirán como base para reconocer e identificar la propia, así como la de los demás.
4. El instructor pide a los participantes que marquen con un color los puntos en los que se identifiquen.
5. De manera individual cada integrante pondrá arriba de la hoja de Tipos de autoestima, la clasificación de ALTA o BAJA según su percepción.

6. Se harán tríos, para comentar lo encontrado en el análisis de la hoja Tipo de autoestima y la relación con lo que se puso en la hoja tipo semáforo.
7. El instructor guía un proceso para que el grupo analice las congruencias entre identificar la autoestima y reflejarla (Bucay, 2003; Castelló, 2000; 2005; Riso, 1999).



**Actividad 3.2:** Reconocimiento de cómo el participante se percibe a sí mismo.

**Dinámica:** Espejo de papel

**Objetivo:** Concientizar a los participantes de su autoconcepto y comenzar a trabajar su autoestima.

**Técnica:** Individual y grupal

**Material:**

- ✓ Papel rotafolio
- ✓ Marcadores
- ✓ Tijeras

**Tiempo:** 80 minutos

**Desarrollo:**

1. La actividad se llevara a cabo por parejas. Se pegaran dos hojas de rotafolio y se pondrá en el suelo para que uno de los integrante se acueste sobre ella y el otro marque su silueta.
2. Cada participante tendrá su silueta, la cual pegara en alguna pared y dentro de la silueta escribirá su nombre completo y fuera de ella escribirá palabras y características que lo haya acompañado durante su vida (propias o anejas), positivas o negativas, pidiendo que se haga más énfasis en aquellas negativas que tengan mucho peso en su vida.
3. Si el grupo es grande, se divide para poder trabajar con cada uno de los integrantes, la dinámica puede ser muy fuerte para algunos integrantes que presentes problemas de autoestima baja o autoconcepto pobre, por lo que el facilitador debe tener control de la situación.

4. Se trabajara en grupo y con la silueta de cada participante, por lo que, cada uno por turno, se parara dando la espalda a su silueta y de frente al grupo, buscara una persona que será su zona de seguridad.
5. El grupo observara las palabras escritas y todos al unísono le gritaran lo escrito al participante por un lapso de 30 segundos. Cuando el tiempo finalice el participante recibirá retroalimentación del grupo respecto a lo que escribió, el autoconcepto que tiene de sí y se realzaran aspectos positivos que se perciben de él.
6. La silueta se recortara y cada participante decidirá qué hacer con todo aquello que está afuera.
7. La dinámica tiene como finalidad, comenzar el proceso de liberación de aquello que a través de su historia lo ha marcado o etiquetado, para así comenzar a trabajar con autoestima y autoconcepto apropiados (Cermak, 1986; Mellody, 2005; Beattie, 2004)



**Actividad 3.3:** Reconocimiento de la autoestima

**Dinámica:** El árbol de mis virtudes

**Objetivo:** Expresar y resaltar los aspectos más importantes de la imagen que cada uno tiene de sí.

**Técnica:** Individual y grupal

**Materiales:**

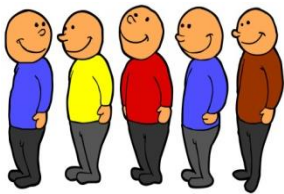
- ✓ Hoja tamaño carta
- ✓ Lápiz
- ✓ Lápices de colores
- ✓ Hoja *Intentare ser* (Anexo 5)

**Tiempo:** 20 minutos.

**Desarrollo:**

1. Cada participante hará una lista de todos sus valores positivos: por ejemplo cualidades personales (valentía, organización) sociales (saber escuchar...), físicas (fuerza, rapidez), intelectuales (creatividad), se debe hacer que hacer una lista lo más larga posible.

2. Deberá escribir la lista de todo aquello que ha conseguido gracias a sus capacidades, pensará en cosas que le han salido bien y con las cuales está contento (ayudar a alguien, aprobar un examen complicado, etc.)
3. Se dibujará un árbol, con raíces, tronco y ramas, en el cual en las raíces se van a escribir los valores, la raíz será más larga cuanto más grande sea la cualidad, así, el árbol tendrá algunas raíces grandes y otras pequeñas. En las ramas se escribirá todo aquello que se ha logrado, por lo que el tamaño de la rama corresponderá al tamaño de lo que se ha logrado.
4. Después se contestarán las siguientes preguntas:
  - ¿Estoy satisfecho de mi árbol?
  - ¿Ha sido difícil dibujarlo?
  - ¿Qué cualidades o logros he olvidado?
5. Los dibujos se pondrán en círculo, en una mesa o en el suelo de manera que los demás puedan verlos.
6. A todos los participantes se les proporcionara hojas de colores pequeñas, pasarán en círculo viendo y retroalimentando (de manera escrita) los dibujos de los demás compañeros.
7. Al final se hablará de la retroalimentación recibida, del reconocimiento de habilidades, cualidades y hasta a donde a través de ellas se ha llegado, haciendo énfasis en el fortalecimiento de la autoestima (Beattie, 2004; Mellody, 2005).



### **Actividad 3.4:** Ampliación de la autoestima

**Dinámica:** La fila de las virtudes.

**Objetivo:** Identificar los aspectos más importantes de la imagen que se da a los demás

**Técnica:** Grupal

#### **Materiales:**

- ✓ Hojas de color tamaño carta
- ✓ Lapicero
- ✓ Colores
- ✓ Cinta adhesiva

**Tiempo:** 15 minutos.

### **Desarrollo:**

1. Se les dará a los participantes la mitad de una hoja de color, la cual se deben pegar en su brazo derecho.
2. Se pedirá hacer una fila con bolígrafo en mano, en cualquier orden.
3. Se les indica que la primera persona de la fila se pondrá de frente al participante que le antecede y lo verá fijamente.
4. Se le pedirá centrarse únicamente en una primera característica positiva que detecte en su compañero: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo cabello bonito, mirada agradable, sonrisa dulce, etc.), capacidades, (para la lectura, las matemáticas, etc.).
5. A continuación, se le pide que anote en la hoja que está pegada en el brazo derecho del compañero esa característica que vio.
6. Cuando termine de anotar pasara a ver a la persona siguiente y hará lo mismo, el participante anterior procederá voltearse y observar al compañero que tenía atrás y de igual manera anotara la primera impresión positiva que tenga de él, los que ya hayan pasado por los otros integrantes se formarán al final para esperar a que le escriban en el brazo.
7. Al finalizar, cada participante despegara la hoja de su brazo y leerá en silencio todas las cualidades y defectos que le han sido anotados.
8. Se cerrara con la explicación del aceptar las virtudes, alimentar la autoestima y cambiar el autoconcepto de manera más positiva.

### **CATEGORÍA 4: DIFICULTADES PARA ESTABLECER LÍMITES FUNCIONALES.**

**Objetivo general:** Hacer que el participante detecte como se encuentran sus límites funcionales y adquirir habilidades para mejorarlos.



**Actividad 4.1:** Animándonos

**Dinámica:** Emparejados

**Objetivo:** Animar al grupo para comenzar el taller

**Técnica:** Grupal

**Material:**

- ✓ Tarjetas por par. Se dispondrán de forma que haya en total dos soles, dos lunas, dos rosas, etc. (Anexo 6).

**Tiempo:** 10 minutos

**Desarrollo:**

1. Se pegarán o colgarán las tarjetas en la espalda de los participantes sin que éstos puedan verlas.
2. Se invitará a los participantes a que, sin palabras ni gestos encuentren a su pareja.
3. La dinámica termina cuando todas las parejas se han encontrado.



**Actividad 4.2:** Observar cómo se interactúa cuando se es dependiente o se tiene que cuidar o ser cuidado por alguien más.

**Dinámica:** El lazarillo

**Objetivo:** El participante tomará conciencia de cómo interactúa cuando es dependiente o codependiente, así mismo, comenzará a trabajar sus límites físicos y psicológicos a través del contacto con otro.

**Técnica:** Parejas y plenaria

**Material:**

- ✓ Paliacate

**Tiempo:** 40 minutos

**Desarrollo:**

1. Se forman parejas entre los integrantes del grupo, procurando que se constituyan entre personas que tienen menor relación interpersonal.
2. Uno de los integrantes de la pareja hace el papel de ciego (vendándose los ojos con el paliacate), y el otro de lazarillo. El lazarillo conducirá al ciego por algún lugar determinado fuera del área de trabajo, bajo las siguientes instrucciones:
  - El ciego no puede hablar, ni pedir ayuda a menos que sea necesario.



- El lazarillo no puede hablar, tocar o guiar a menos que sea necesario, o que el ciego lo pida.
3. Después de recorrer la distancia o camino determinado por el facilitador, se invierten los papeles y se repite la experiencia.
  4. Terminado el ejercicio, el grupo reflexiona la experiencia con algunas de las siguientes preguntas:  
 Al ser lazarillo, ¿nos sentimos preocupados por entendernos bien?  
 ¿Qué sentimos al conducir al otro?  
 Al ser ciego, ¿cómo nos sentimos? ¿En algún momento que iba a caer o iba a tropezar? ¿Pedí ayuda en ese momento? ¿Sé pedir ayuda? ¿Por qué no es fácil o difícil confiar en los demás? ¿Cómo soy cuando dependo de alguien más? ¿Cómo soy cuando alguien depende de mí? ¿Cuido demasiado a las personas? ¿Las invado físicamente por protegerlas? ¿Ayudo sin que me lo pidan?
  5. El conjunto de respuestas puede ser uno de los criterios para detectar que rol predominante en cada uno de los integrantes del taller: dependiente o codependiente, así mismo se detectan niveles de seguridad en la actitud corporal, si se sabe pedir ayuda, niveles de detección de necesidades y cómo se manejan los límites físicos y psicológicos (Castelló, 2000; 2005; Mellody, 1994; 2005).



**Actividad 4.3:** Identificar límites psicológicos

**Dinámica:** Contacto visual

**Objetivo:** Identificar límites psicológico mediante el contacto visual.

**Técnica:** Pareja y grupal

**Material:**

- ✓ Un hilo de 100 centímetros.

**Tiempo:** 30 Minutos

**Desarrollo:**

1. Se dividirá de manera azarosa el grupo en dos partes.

2. Cada grupo hará una fila frente a frente y se entregará de un lado los hilos, para que al juntarse se hagan parejas.
3. Se solicita a los miembros de cada pareja que se coloquen uno frente al otro, teniendo contacto visual, cada uno tomará un extremo del hilo.
4. A una señal empezarán a enrollar el hilo hasta que alguno de los miembros diga "basta". Cada participante mide el trozo de hilo que quedo sin enrollar.
5. Se vuelve a hacer otra fila, cuidando no repetir a la pareja, y se vuelve a repetir la dinámica un par de veces más.
6. Se harán grupos de 3 a 5 personas donde se responderán preguntas de por qué toleramos la cercanía de unos más que de otros, qué sucede con el contacto visual, por qué con algunos es más fácil que con otros.
7. El grupo se reúne en sesión plenaria, resume y analiza el espacio vital y cómo se da el contacto visual con las personas y que sucede cuando este es invadido (Beattie, 2000) Mellody, 2004).



**Actividad 4.4:** Aprender a establecer límites verbales

**Dinámica:** Siempre sí, siempre no

**Objetivo:** Que el participante detecte su vulnerabilidad verbal.

**Técnica:** Grupal

**Material:**

✓ Marcador

✓ Pizarrón

**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo:**

1. Se dividirá el pizarrón en tres partes, en una de ellas se pondrá como título *familia*, en otras *amigos*, y en la última *pareja*.
2. Se le pedirá a los participantes pararse frente al pizarrón y anotar en cada zona correspondiente del pizarrón preguntas que recuerden respecto a situaciones con amigos y pareja que sean difíciles de negar o afirmar:

<u>FAMILIA</u>	<u>AMIGOS</u>	<u>PAREJA</u>
¿Tienes novio? ¿ Me prestas dinero	¿Vamos a una fiesta? ¿ Soy tu mejor amigo?	¿Me amas? ¿ Soy buen amante?

3. Teniendo un número considerable de preguntas en cada área, se pedirá a los participantes hacer parejas y estas parejas serán divididas en cada una de las tres secciones del pizarrón, se pararán frente a frente de manera que uno de ellos quede viendo de espaldas hacia el pizarrón y el otro de frente.
4. El integrante que quede frente al pizarrón le preguntará a su pareja, de manera continua tendiendo esta última que contestar a todo de manera afirmativa. Después se intercambiarán posición, y realizarán la misma dinámica. Esto se realizará en cada sección del pizarrón tres veces por participante, contestando a todo sí en la primera ronda, a todo NO en la segunda, y en la última contestará con la verdad.
5. Para la siguiente sección de pizarrón buscarán otra pareja del mismo grupo, volviendo a repetir la dinámica.
6. En sesión plenaria se analizará cómo se sintieron los integrantes al estar en una situación donde están obligados a contestar de manera afirmativa o negativa sin ser realmente la respuesta. También se platicará cómo y dónde se han vivido estas situaciones (Beattie, 2004; Norwood, 2000; Mellody, 1994).



**Actividad 4.5:** Identificar los límites físicos y psicológicos

**Dinámica:** El cuadrante

**Objetivo:** Identificar el espacio psicológico vital de cada persona.

**Técnica:** Plenaria

**Material:**

- ✓ Hoja Tipo límites (Anexo 7)

**Tiempo:** 90 Minutos

**Desarrollo:**

1. Antes de iniciar la dinámica, se le dará a cuatro participantes un papel con la siguiente indicación:
  - a) Ausencia total de límites: permitirás que todos se te acerquen.
  - b) Un sistema de límites dañados: no permitas que alguno de los hombres o mujeres se te acerquen, (ejemplo: permite amablemente que una mujer se te acerque y después, con otra expresa un grado bajo de agresión – física o verbal- como si fuese alguien indeseado), después permite abiertamente con otros integrantes se te acerquen.
  - c) Sistema de muro: expresa miedo y timidez o agresión abierta al ver que alguien se acerca, pero no hables. Si hablas, hazlo atropelladamente y no pares de hacerlo hasta la indicación.
  - d) Movimiento entre muros y límites inexistentes: expresa miedo y timidez o agresión abierta al ver que alguien se acerca, pero no hables y permitirás que todos se te acerquen.
2. En sesión grupal, un integrante del taller pasa al frente.
3. Se colocará en un cuadro de loseta del piso, imaginando que cada cuadro es un cuadrante de un mapa y que ese cuadrante es su campo psicológico.
4. Se les pedirá a otros tres o cuatro integrantes del grupo, quienes serán los invasores del campo psicológico, que se posicionen en diferentes ángulos, y que comiencen a caminar cuadro por cuadro hacia ellos, indicándoles qué deberán efectuar al estarse acercando ciertas acciones invasivas tanto física como psicológicas (tocarlo, hablarle), hasta que el participante que está estático determine y explique hasta donde se le pueden acercar los demás.
5. Los invasores de campo psicológico, deben ser tanto hombres como mujeres, bajos o altos de estatura, cada uno de los participantes pasará al centro y los demás deberán acercarse desde diferentes ángulos, para que el participante sepa definir y delimitar ante los demás su campo psicológico desde todos los puntos.

6. Los primeros cuatro participantes que tienen los papeles serán intercalados entre los demás participantes para que actúen conforme a la descripción de sus hojas.
7. Entre todos los participantes se hablará de lo que se observó y se hará una retroalimentación de la actividad.
8. Se explicaran los límites sanos como factor estratégico contra la dependencia y codependencia emocional (Padilla, 2004; Cermak, 1986; Whitfield, 1991, en Bolaños, 2004; Mellody, 1994; 2005).



**Actividad 4.6:** Ejerciendo mi libertad física a través de valores

**Dinámica:** El escultor de valores

**Objetivos:** Lograr comunicación y cooperación para conseguir una expresión física y psicológica que favorezca la toma de conciencia del cuerpo.

**Técnica:** Pareja y grupal

**Tiempo:** 20 minutos

**Desarrollo:**

1. Se harán equipos establecidos al azar y en referencia al número de integrantes del taller.
2. Se indicará que será una competencia para encontrar la mejor escultura y que los modelos no se moverán y dejarán que el escultor los coloque moviendo su cuerpo para formar una escultura. La comunicación es en todo momento no verbal y el equipo que hable perderá.
3. Se competirá haciendo piezas orientadas a valores, por lo que los integrantes decidirán quien hará de escultor en cada valor.
4. La dinámica finaliza hasta que salga un equipo ganador.



**Actividad 4.7:** Usando límites funcionales

**Dinámica:** El apapacho musical

**Objetivo:** Abrazar y ser abrazado usando límites físicos y psicológicos.

**Técnica:** grupal

**Material:**

✓ Reproductor de música

✓ Pistas de audio

**Tiempo:** 20 minutos

**Desarrollo:**

1. Se pondrá música, para que los participantes bailen.
2. Cuando la música se detenga, cada persona abrazará a otra.
3. La música continuara, y los participantes volverán a bailar. La siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas. El abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar a un gran abrazo final.
4. En sesión plenaria se explicara la facilidad o dificultad de abrazar o tener contacto físico y emocional con los demás (Castelló, 2004; Mellody, 2004).

**TEMÁTICA 5: RECONOCIMIENTO Y SATISFACCIÓN DE LAS PROPIAS NECESIDADES Y DESEOS.**

**Objetivo general:** Que el participante adquiriera herramientas para poder reconocer sus necesidades, deseos e implemente mecanismos para expresarlas y satisfacerlas.



**Actividad 5.1:** Animación

**Dinámica:** La doble rueda

**Objetivos:** Animar al grupo para seguir el taller

**Técnica:** Grupal

**Tiempo:** 10 minutos

**Desarrollo:**

1. Se dividirá a los participantes en dos grupos iguales.
2. Se colocará a un grupo formando un círculo tomadas de los brazos, mirando hacia adentro.

3. Se les pedirá a cada miembro de la rueda exterior se coloque delante de una de la rueda interior, que será su pareja y que se fijen bien, en quién es pareja de cada uno.
4. Una vez identificadas las parejas, se les pide que se vuelvan de espaldas y queden nuevamente tomadas de las manos unos y de las brazos otros. Se indica que se va poner música (o el ruido de algún instrumento) y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia su izquierda (así cada rueda girará en sentido contrario a la otra), y que cuando pare la música (o el ruido) deberán buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo; la última pareja en hacerlo, pierde y sale de la rueda.
5. El coordinador puede interrumpir en cualquier momento. Las parejas que salen van formando el jurado que determinará qué pareja pierde cada vez.
6. La dinámica continúa sucesivamente hasta que queden pocas parejas.



**Actividad 5.2:** Ver la realidad a través de otros puntos de vista.

**Dinámica:** Las gafas

**Objetivo:** Comprender el punto de vista de los otros y cómo una determinada postura condiciona la visión de la realidad.

**Técnica:** Grupal

**Material:**

- ✓ 5 o 6 gafas de papel de diferentes colores (Anexo 8)

**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo**

1. Los participantes harán grupos de 4 a 6 personas y se sentarán de tal forma que haciendo un círculo todos se puedan ver de frente.
2. El animador dará a cada grupo unas gafas de papel y para explicar la dinámica mostrará las gafas, se la pondrá y planteará:
3. *"Estas son las gafas de la desconfianza. Cuando las llevo puestas me pongo muy intranquila, al grado de ponerme muy nerviosa y hacer todo mal... para no sentirme así, necesito seguridad. ¿Quiere alguien ponérselas*

*y decir qué ve a través de ellas? ¿Qué piensa cuando se las pone? ¿Qué necesita para no sentirse así?*

4. Cada uno de los participantes se pondrá las gafas que representaran cinco estados de ánimo negativos: desconfianza, miedo, tristeza, soledad y odio, y hablarán entre ellos de ¿Cómo se sienten con cada estado de ánimo? ¿Qué piensan cuando se sienten así?, y ¿Qué necesidades y deseos tiene cuando los experimentan?, los que escuchan al retroalimentan portador de las gafas.
5. Cuando todos los participantes terminen, expresarán cómo se han sentido y qué han percibido a través de las gafas.
6. Se realiza una retroalimentación plenaria de la dinámica, y se hablará de las necesidades emocionales que experimentamos antes ciertas situaciones (Castelló, 2005; Beattie, 2004; Norwood, 2000; Mellody, 2005; Riso, 1999).



**Actividad 5.3:** Entender la diferencia entre necesitar, querer y desear.

**Dinámica:** Necesito, quiero, deseo

**Objetivo:** Los participante definirán cada uno de los conceptos e identificarán cuáles son sus necesidades reales.

**Técnica:** Grupal y plenaria

**Material:**

✓ Hojas blancas o de color

✓ Lápices o bolígrafo

**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo:**

1. Se harán grupos que dependerán del número de participantes y se acomodaran en alguna zona del área de trabajo. Cada grupo elegirá un nombre para su equipo.
2. Se les pedirá a cada equipo definir desde consenso y tomando el punto de vista de todos qué es necesidad, querer y desear. Las definiciones deben ser apuntadas en una hoja.



3. Deberán elegir un vocero y mediante exposición y discusión plenaria se definirán, explicara y ejemplificaran cada uno de los conceptos.
4. El equipo no se deshace y el facilitador relacionara los conceptos con dependencia y codependencia emocional (Castelló, 2005; Beattie, 2004; Norwood, 2000; Mellody, 2005; Riso, 1999).



**Actividad 5.4:** Poner a prueba la capacidad para reconocer lo que realmente se necesita.

**Dinámica:** Los caníbales

**Objetivo:** Los participantes concientizarán la forma en cómo perciben las necesidades.

**Técnica:** Individual, grupal y plenaria

**Material:**

- ✓ Hojas blancas o de color
- ✓ Lápices o bolígrafo

**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo:**

1. Con los mismos integrantes de la dinámica anterior, de manera individual se les pedirá a los integrantes hacer una lista de aquello que sea necesario para ellos. La lista podrá incluir cualquier cosa que ellos consideren necesario.
2. Se pedirá que selecciones de su lista, cinco necesidades que para ellos sean indispensables.
3. Cuando se han seleccionado, trabajaran en equipo simulando la siguiente situación:  
*“Ustedes están en una catástrofe natural, donde han quedado atrapados sin escapatoria, cada uno sólo lleva cinco cosas con las que cree que sobreviviría”.*
4. El facilitador contara los días que pasen, condicionando a que los integrantes de cada grupo sean lo más realista en la satisfacción de sus necesidades y recursos.

5. Pasados 15 minutos en los que los integrantes estarán en la simulación extrema, se dará la siguiente instrucción:  
*“Ha pasado mucho tiempo y se les ha acabado el alimento, tendrán que comerse entre ustedes y solo uno podrá sobrevivir”*
6. Los participantes tendrán que dialogar y dar su razón entre ellos de quién debe ser el primero, por qué. Solo debe quedar un sobreviviente.
7. En sesión plenaria, cada sobreviviente de cada equipo contará cómo estuvo el ambiente en su grupo, dirá por qué sobrevivió, cómo afectó la dinámica a su percepción de las necesidades, sus compañeros retroalimentarán y explicarán porque cedieron.
8. Se explicará la importancia de la satisfacción de necesidades de manera independiente (Covey, 1997; Drumm, 2000).



**Actividad 5.5:** Saber cómo los participantes defienden sus necesidades y deseos ante los demás.

**Dinámica:** Lo bueno y lo malo

**Objetivo:** Los participante defenderán sus necesidades ante lo que los demás piensan.

**Técnica:** Individual y plenaria

**Material:**

✓ Hojas blancas o de color

✓ Lápices o bolígrafo

**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo:**

1. Se le dará a los participantes una hoja blanca o de color.
2. Tendrán que dividir la hoja en dos partes. En una se pondrá como título *Lo que yo creo que es bueno* y en la otra *Lo que yo creo que es malo*.
3. Anotaran las cosas que ha hecho ante alguna necesidad o deseo que han tenido tomando en cuenta si para ellos fue algo bueno o algo malo. Por ejemplo:

<i>Lo que yo creo que es bueno</i>	<i>Lo que yo creo que es malo.</i>
Necesitaba decir te amo y lo dije a quien en ese momento amaba.	Deseaba tener dinero y lo tome de la cartera de mi papá

4. Tendrán un tiempo de 10 minutos para pensar y llenar la hoja.
5. Cada uno pasara a explicar su listado y dará la justificación del porque la categorización de sus necesidades como buenas o malas.
6. Lo demás participantes escucharan y debatirán al respecto. Se les pedirá no repetir las categorías ya mencionadas a menos que tendrán algo que agregar.
7. Al final, de manera plenaria se analizará la importancia de conocer las necesidades y deseos y por qué se clasifican como buenas o malas (Beattie, 2004; Mellody; 2005; Norwood, 2002).



**Actividad 5.6:** Poner a prueba la capacidad para reconocer lo que realmente se quiere.

**Dinámica:** ¿Qué quieres?

**Objetivo:** Que los participantes comprendan la importancia de saber que quieren y aprender a expresarlo.

**Técnica:** Pareja y plenaria.

**Tiempo:** 25 minutos

**Desarrollo:**

1. Se formaran parejas y se pondrán de frente siempre teniendo contacto visual.
2. El facilitador explica el efecto botella de cátsup.  
*“Cuando una botella de vidrio de cátsup se está vaciando, hay que pegarle boca abajo para que salga el contenido”*

3. Por turnos un integrante de la pareja le preguntará *¿Qué quieres?* en voz alta al otro sin parar y si el ambiente es propicio lo hará con mayor volumen de voz, el otro participante responderá lo que el realmente quiere. Cuando haya pasado un minuto se invertirá la participación, quien preguntaba le tocará contestar.
4. Se tendrán tres categorías *De la vida, De mí, De mi pareja*, en las cuales se podrá cambiar de pareja si es necesario.
5. Es importante aclarar que el participante que pregunta por lo general no puede escuchar lo que el otro dice, la dinámica consiste en decir lo que realmente se quiere, más haya de ser escuchado, se pretende *vaciar la botella*.
6. Al finalizar las rondas, se hablará en sesión plenaria de las emociones de los participantes, de la importancia expresar lo que se quiere (Beattie, 2004; Mellody; 2005; Norwood, 2002).



**Actividad 5.7:** Expresar lo que queremos y necesitamos a la persona indicada.

**Dinámica:** La carta

**Objetivo:** Que los participantes expresen que necesitan y quieren

a la persona correcta.

**Técnica:** Individual

**Tiempo:** 20 minutos

**Material:**

✓ Hoja blanca

✓ Lápiz o bolígrafo

**Desarrollo:**

1. Los participantes harán una carta dirigida a las personas que pensaron en la dinámica anterior, escribiéndoles lo que necesitan, quieren y desean.
2. Al finalizar, cada uno expresará que desea hacer de la carta que escribió.
3. Se explicará la importancia de no suprimir las emociones y lo importante de la expresión de lo que se quiere y se necesita, en relación a la dependencia y codependencia emocional (Dear y Roberts, 2005; Mellody, 1994; 2005).



**Actividad 5.8:** Aprendiendo a respirar

**Dinámica:** Alimentado mis pulmones

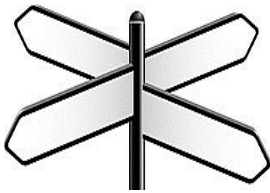
**Objetivo:** Los integrantes aprenderán a respirar de manera correcta para relajar su cuerpo y dejar fluir las emociones.

**Técnica:** Individual

**Tiempo:** 10 minutos

**Desarrollo:**

1. Los participantes se acodarán en sus lugares y cerrarán los ojos.
2. Se les indicara que deben inhalar lentamente y lo más profundo que puedan y exhalar de manera pausada por la boca. Esto se hará tres veces, con más profundidad.
3. Se les explicará la importancia de respirar y de cómo esto ayuda a oxigenar el cerebro y a relajar el cuerpo, así como a tranquilizar cuando se tienen muchas emociones.



**Actividad 5.9:** Animar y divertir a los integrantes del taller

**Dinámica:** Por detrás por delante

**Objetivo:** Animar al grupo para proseguir con el taller

**Técnica:** Grupal

**Tiempo:** 20 minutos

**Desarrollo:**

1. Los participantes harán un círculo que comenzara con el moderador.
2. Se les pedirá que elijan una canción que les guste.
3. Ya elegida se les pedirá a los demás poner atención a las canciones que el participante anterior y siguiente a él digan en voz alta.
4. El moderador empezara la ronda por delante por detrás de la siguiente manera: "Tengo por delante canción del participante de enfrente y por detrás tengo canción del participante de atrás"
5. Cada uno de los participantes repetirá la dinámica hasta cerrar el círculo.

6. Si es necesario se vuelve a repetir la actividad para que los participantes echen a volar su imaginación.



**Actividad 5.10:** Conocer procesos de interpretación.

**Dinámica:** El interlocutor

**Objetivo:** Conocer la importancia de expresar lo que se quiere, sin necesidad de intermediarios.

**Técnica:** Grupal y plenaria.

**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo:**

1. Cada integrante hará una lista de tres a cinco acciones que quiere hacer con su pareja y sus planes de vida.
2. Se les pedirá a los integrantes del taller hacer tercias (de preferencia integrantes que no se conozcan o que hayan tenido poca interacción).
3. Uno de los participantes tendrá que explicar sin palabras a otro integrante de la tercia el cual a su vez se lo comunicara al otro integrante, al final revisaran si lo que estaban tratando de comunicar era realmente lo que querían expresar, se repetirá la actividad una vez más con la misma dinámica pero diferente orden de integrantes de la tercia.
4. Al terminar, los equipos analizaran los problemas de comunicación para después exponer de manera plenaria para llegar a qué origina los problemas de comunicación y cómo solucionarlos (Castelló, 2000; 2005; Mellody, 1994)

## **TEMÁTICA 6: ASUMIR LA PROPIA REALIDAD**

**Objetivo general:** Confrontar al participante con su realidad, hacer consciencia de su yo real contra su yo ideal y afrontar su tipo de relaciones.



**Actividad 6.1:** Trabajar con el concepto de la responsabilidad.

**Dinámica:** Estas viendo

**Objetivo:** El participante será consciente de la responsabilidad de sus sentimientos y emociones.

**Técnica:** Individual

**Tiempo:** 30 minutos

**Material:**

- ✓ Un espejo
- ✓ Marcadores
- ✓ Fichas de trabajo blancas
- ✓ Hoja blanca

**Desarrollo:**

1. El facilitador pondrá en alguna parte de la entrada un espejo grande a una altura de 1.65 metros, bajo el espejo de manera legible pondrá una hoja con lo siguiente:

Estas viendo a la única persona  
**RESPONSABLE**  
de tu \_\_\_\_\_

2. El lugar de trabajo permanecerá cerrado y conforme van llegando los participantes se les dará una ficha de trabajo y se les pedirá pensar en las dos emociones, una positiva y otra negativa que más experimenten las cuales deberán anotar cada una en cada lado de la ficha de trabajo.
3. Se le pedirán sus tarjetas al participante y se le pasará al aula pidiéndole que cierre los ojos y se deje guiar por el facilitador quien lo pondrá frente al espejo, en donde al término de la frase escrita pondrá la tarjeta con la emoción negativa y se le pedirá que abra los ojos y lea en voz alta la frase que tiene de frente.
4. El facilitador volteará la tarjeta y le pedirá al participante repetir la frase. Se le preguntará cómo se siente y se continuará con el siguiente participante hasta que todos hayan pasado.

5. En sesión plenaria se explicará la importancia de aceptar el concepto de responsabilidad y de la importancia de ser consciente y responsable de lo que se siente (Beattie, 2000; Drumm, 2000; Cermak, 1986; Mellody, 1994; 2005).



**Actividad 6.2:** Animación de los integrantes del taller.

**Dinámica:** El cien pies.

**Objetivo:** Ejercitar aspecto físico y motriz para comenzar el taller.

**Técnica:** Grupal

**Tiempo:** 10 minutos

**Desarrollo:**

1. El animador comienza cantando: El cien pies no tiene pies, no tiene pies si los tiene pero no los ves; el cien pies tiene \_\_\_\_\_ (se dice cierta cantidad par de pies, ejemplo: 10 pies) pies. A medida que el animador canta los integrantes repiten la letra con el mismo ritmo.
2. Cuando el animador dice en este caso: cien pies tiene 10 pies, todos los integrantes en este caso forman grupos de 5 personas y por ende quedan formados los 10 pies de cien pies.
3. Se sigue con la canción y diversos números. La persona que quede fuera del grupo es eliminado del juego.



**Actividad 6.2:** Concientizando las expectativas de pareja

**Dinámica:** Príncipe/princesa azul

**Objetivo:** Conocer como es mi ideal de pareja y quien ha estado o está a mi lado.

**Técnica:** Individual y plenaria.

**Materiales:**

✓ Hojas blancas o de colores

✓ Lápiz

**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo:**

1. Se le pedirá a los participantes que dividan una hoja blanca o de color.



2. En un lado de la hoja como título pondrán *Mi pareja ideal* y en ella anotarán el tipo de persona que desearían como pareja, anotando características físicas (ojos, cabello, piel, etc.) y características emocionales, afectivas e intelectuales que desean o han deseado.
3. Del otro lado de la hoja como título pondrán *Mi pareja real* se les pedirá que anoten las características físicas (ojos, cabello, piel, etc.) y las características emocionales, afectivas e intelectuales que sus parejas han tenido.
4. Se pedirá que contabilicen cuantas cosas coinciden de lo real a lo ideal.
5. Después de tener llena la hoja, se les harán algunas de las siguientes preguntas:
  - ¿Se parecen la persona ideal a la persona real?
  - ¿Por qué han sido diferentes?
  - ¿Por qué no has buscado a alguien como tú quieres?
 Ellos también pueden formular otras preguntas para indagar en la elección de pareja que han tenido los participantes.
6. Se explicará al grupo la idealización que se hace de la pareja respecto a la dependencia y codependencia emocional (Castelló, 2000; 2005; Norwood, 2002).



**Actividad 6.4:** Cuestionar sobre la realidad y como se han vivido las relaciones.

**Dinámica:** ¿Para qué?

**Objetivo:** El participante contestará una serie de preguntas respecto a su forma de relacionarse

**Técnica:** Individual y plenaria

**Materiales:**

✓ Hojas blancas o de colores

✓ Lápiz o bolígrafo

**Tiempo:** 30 minutos

### Desarrollo:

1. Detrás de la hoja de trabajo de la anterior dinámica, se anotarán aquellas conductas destructivas, formas de ser dañinas que se han pasado con alguna pareja o algún tipo de relación.
2. Se comenzará a preguntar a los participantes lo siguiente:  
¿POR QUÉ has permitido ciertas conductas?  
¿CÓMO las has permitido?  
¿CUÁNDO las has permitido?  
¿PARA QUÉ has aguantado esas situaciones?  
¿QUÉ puedes cambiar?  
¿PARA QUÉ vas a volver a repetir la historia?  
¿CÓMO PUEDO hacer una pausa para pensar en estas situaciones?
3. Se pueden contestar las preguntas de manera escrita y si algún participante quiere compartir alguna experiencia podrá hacerlo.
4. Se habla al último de cómo establecer límites antes las situaciones en las que se permiten y viven ciertas situaciones con los demás (Cermak, 1986; Whitfield, 1991, en Bolaños, 2004; Mellody, 1994; 2005; Padilla, 2004).



#### **Actividad 6.4:** Contrastar la autoestima con la realidad

**Dinámica:** Alimentando mi ser

**Objetivo:** Reconocer cómo se alimenta realmente la autoestima

**Técnica:** Individual y pareja

#### **Materiales:**

- ✓ Hojas blancas o de colores
- ✓ Lápiz o bolígrafo

**Tiempo:** 30 minutos

#### **Desarrollo:**

1. En una hoja los participantes harán una lista de todas aquellas cosas que les gusta hacer.
2. Cuando finalicen se les pedirá enumerar cuantas veces realizan esa actividad a la semana en una frecuencia del 0 al 10 (0 para nunca y 10 para siempre, como extremos de la actividad).

3. Buscarán una pareja con la cual explicarán que sucede con aquellas cosas que han dejado de hacer, por qué ya no las realizan, cómo afecta eso en su autoestima y que planes implementarían para volver a realimentarse y hacer lo que realmente les gustan.
4. Se explicara en sesión plenaria la importancia de *las toneladas industriales de amor propio*, de alimentar el ser cuando se hace lo que realmente gusta (Covey, 1997; Mellody, 2005).



**Actividad 5.5:** Conocer las verdaderas metas y objetivos de los integrantes del taller.

**Dinámica:** Pepe grillo

**Objetivo:** Cuestionar cómo se está viviendo y qué nivel de metas personales se tiene.

**Técnica:** Individual, grupal y plenaria.

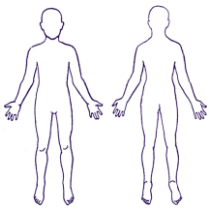
**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo:**

1. Durante 5 minutos, cada persona escribe en una hoja, de 1 a 20 cosas que le gustaría conseguir o realizar en la vida. (No importa si uno no alcanza a colocar 20 cosas. Se comienza el trabajo con el número de propuestas que consiguió numerar).
2. Se colocan al lado izquierdo de cada afirmación, una de las siguientes siglas evaluadoras:  
I: Importantísimo para mí, tengo que realizar esto de cualquier modo.  
B: Bueno para mí, pero sin máxima urgencia.  
E: Puede esperar.
3. De su lista, deben seleccionar tres cosas que en orden jerárquico sean las más importantes.
4. Se formaran grupos de 5 personas.
5. Un participante elegirá a un *pepe grillo* que será su conciencia y ayuda en la dinámica. Los otros tres participantes verán la lista del que será el primer participante y elegirán una de las 3 prioridades, rodearan al primer

integrante y comenzaran a hablar en voz alta diciendo el proyecto. El integrante tendrá que callar las voces dando explicación y planificando la forma en cómo llegará a conseguir su meta. Su *pepe grillo* estará ayudándolo y apoyándolo a planificar la realización de la meta. Las voces se callan hasta que estén realmente convencidas de que la meta se podrá cumplir. Todos los participantes del grupo harán la dinámica,

6. Se hablará de la importancia de centrarse en las metas y ser objetivos en la realización de ellas (Castelló, 2005; Mellody, 1994; 2005).



**Actividad 6.4:** Conociendo la imagen de mi yo ideal

**Dinámica:** Mi otro yo

**Objetivo:** Conocer como nos gusta que nos perciban

**Técnica:** Pareja e individual

**Material:**

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ✓ Hojas de rotafolio | ✓ Pegamento          |
| ✓ Marcadores         | ✓ Cinta adhesiva     |
| ✓ Tijeras            | ✓ Papel china        |
| ✓ Lápices de colores | ✓ Papel para adornar |

**Tiempo:** 90 minutos

**Desarrollo:**

1. La actividad se llevara a cabo por parejas. Cada pareja tendrá hojas rotafolio.
2. Se pondrán las hojas en el suelo y se pegaran de tal manera que una de las personas de la pareja se pueda acostar sobre ella y la otra con un marcador, pinte su silueta completa en el periódico.
3. Cuando termine de hacerlo la persona dueña de la silueta la recortará y ayudará al hacer de la misma manera su silueta a la otra persona.
4. Teniendo las siluetas se les pedirá que cada persona que se dibuje y adorne a sí mismo de la mejor manera posible. Se detallara la imagen de manera que cada quien quede conforme con su yo ideal, por lo que se le dibujara el cabello, acabado de la ropa y accesorios como quiera. Se le

pedirá a cada integrante colgar su figura junto a la otra para presentar a su yo ideal.

5. Se les indicará que se deberán llevar su imagen todo el día a donde sea que vayan, cuidándose y protegiéndose puesto que son ellos mismos, por lo que deberán regresar con la imagen al otro día.



**Actividad 6.5:** Ejemplificar de manera clara como se lleva la dependencia y la codependencia a la vida diaria.

**Dinámica:** Mi flor dependiente

**Objetivo:** Conocer cómo se da la codependencia y la dependencia en la vida diaria

**Técnica:** Individual

**Material:**

- ✓ Hojas de papel de color
- ✓ Pegamento
- ✓ Tijeras

**Tiempo:** 20 minutos

**Desarrollo:**

1. Se le dará el material a los integrantes del taller, para que hagan flores de papel, pidiéndoles que antes, en y después de la dinámica deben pensar en alguien que amen o de quien estén enamoradas y que deben hacer la flor o rosa pensando en esa persona.
2. En caso de que no sepan hacer flores de papel, se le enseñara como hacerlas.
3. Terminadas las flores se les pedirá que le pongan el nombre de la persona que pensaron de manera personal y confidencial.
4. Cuando todos tengan la flor, a manera de cierre se les dará la siguiente instrucción:

*Esta flor es el amor que le tienen a la persona que aman o de la que estén enamoradas o de alguien emocionalmente significativo. A partir de la concepción de este amor ha nacido esta flor de la cual ustedes serán responsables. A partir de este momento, esta flor es tu amor y está a tu*

*cuidado, la debes llevar contigo a todos lados, porque a todos lados llevas tu amor, te bañarás con ella, dormirás con ella, la cuidarás y protegerás, y la traerás el día de mañana...*

5. Con la anterior indicación se termina la dinámica.

## **TEMÁTICA 7: EXPERIMENTAR Y EXPRESAR LA REALIDAD CON MODERACIÓN.**

**Objetivo general:** Hacer que el participante integre sus necesidades y deseos a su realidad de manera eficaz.



**Actividad 7.1:** Acomodándonos

**Dinámica:** ¿Cómo me acomodo?

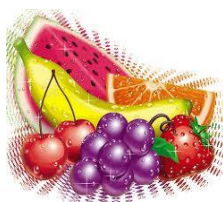
**Objetivo:** Poner en un lugar cómodo y seguro mi imagen

**Técnica:** Individual

**Tiempo:** 5 minutos

**Desarrollo:**

1. Se le pedirá a los integrantes del taller conforme vayan llegando acomoden su figura en donde crean que estará protegida y mejor acomodada para trabajar con ella más adelante.



**Actividad 7.2:** Animar a los integrantes del taller

**Dinámica:** Ensalada de frutas

**Objetivo:** Animar a los participantes del taller para comenzar las dinámicas.

**Técnica:** Grupal

**Tiempo:** 10 minutos

**Desarrollo:**

1. El facilitador divide a los participantes en un número igual de tres o cuatro frutas, tales como naranjas o plátanos y pide que los participantes se sientan en sillas formando un círculo.

- Una persona tiene que pararse en el centro del círculo. El facilitador dice el nombre de una fruta, como 'naranjas' y todas las naranjas tienen que cambiarse de puesto entre ellas. La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla. La persona en el centro dice otra fruta y el juego continúa.
- Cuando se dice *ensalada de frutas* todos tienen que cambiar de asientos.



**Actividad 7.3:** Autorreflexión en un proceso de crecimiento personal.

**Dinámica:** Me conozco mejor

**Objetivo:** Se identificarán los cambios que se ha tenido desde el inicio del taller.

**Técnica:** individual y grupal

**Material:**

✓ Hojas blancas o de colores

✓ Lápiz o bolígrafo

**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo:**

- Los participantes dividirán una hoja en tres categorías de la siguiente manera:

Me conozco mejor			
Antes	¿Cómo era yo físicamente?	¿Qué cualidades tenía?	¿Qué defectos tenía?
Ahora	¿Cómo soy yo físicamente?	¿Qué cualidades tengo?	¿Qué defectos tengo?

- Se llenará la hoja de manera individual primero pensando en cómo entraron al taller y en cómo perciben que han cambiado.

3. Harán equipos de 3 a 4 personas y contrastaran el cómo se perciben antes y después, hablarán de lo que han visto que ha cambiado o percibían de manera diferente.
4. El facilitador explicará la importancia de percibir la realidad y contrastar lo que se cree y lo que realmente se es (Castelló, 2005; Mellody, 2005).



**Actividad 7.4:** Ser consciente de cómo nos cuidamos

**Dinámica:** Mi imagen y la flor

**Objetivo:** El participante concientizara el tipo de cuidado que se da frente al amor de una pareja.

**Técnica:** Individual y plenaria

**Material:**

- ✓ Imagen y flor elaboradas el día anterior

**Tiempo:** 70 minutos

**Desarrollo:**

1. Se acomodarán las sillas de manera semicircular frente al pizarrón, para que los participantes puedan ver a la persona que pase o exponga durante la dinámica.
2. Se aclarará que la dinámica es muy personal e íntima por lo que se debe tener mucho respeto a lo que los demás digan.
3. Se le pedirá a los participantes que de uno en uno pasen a exponer cómo les fue con el cuidado simultáneo de ellos como imagen y de la flor con el nombre de quien aman, la explicación puede ser breve o extensa dependiendo mucho del participante.
4. Al terminar de explicar, cada uno de los participantes recibirá una retroalimentación positiva por parte de los demás integrantes acerca de la dependencia o codependencia que puede tener en su cuidado consigo mismo y con sus relaciones.
5. Al finalizar la dinámica se explicará la relación entre en cuidado de uno mismo y de los demás en las relaciones dependiente y codependientes



(Castelló, 2005; Cermak, 1986; Whitfield, 1991, en Bolaños, 2004; Mellody, 2005; Norwood, 2000, Riso, 1999).



**Actividad 7.5:** Reconocimiento de los cambios

**Dinámica:** Yo dependiente/codependiente

**Objetivo:** Implementación de estrategias para el cambio en la forma de relacionarse con los demás

**Técnica:** Individual y grupal

**Material:**

✓ Hojas blancas o de colores

✓ Lápiz o bolígrafo

**Tiempo:** 30 minutos

**Desarrollo:**

1. Cada participante, después de reconocer como interactuó consigo y con su flor, escribirá en una hoja cómo se reconoce, como una persona dependiente o codependiente, describirá las características que ha detectado a lo largo del taller.
2. Buscará una pareja para platicar acerca de lo que ha vivenciado, sus características y qué implementaría para cambiar, de igual manera escuchará a la otra persona para retroalimentarse mutuamente.
3. Los participante cambiarán de pareja varias veces para escuchar diferentes puntos de vista de cómo se identifican con cada patrón conductual y de las medidas que cada participante implementará para comenzar a tener relaciones más sanas.
4. En sesión plenaria se preguntará las características más comunes que encontraron en los participantes al escucharlos, en qué coincidieron y en qué se parecen los planes de cambio que implementarán.
5. El facilitador cerrará explicando de manera general los conceptos de dependencia y codependencia emocional, características y estrategias de cambio (Bucay, 2003; Castelló, 2005; Cermak, 1986; Whitfield, 1991, en Bolaños, 2004; Mellody, 2005; Norwood, 2000, Riso, 1999).



**Actividad 7.6:** Reconocer las cualidades que se tienen a pesar de las situaciones que enfrentamos.

**Dinámica:** Álbum de recuerdos

**Objetivo:** Acertar las cualidades reales de cada uno y conocer la de los demás.

**Técnica:** Individual y plenaria

**Materiales:**

- ✓ Fotografía de cada participante
- ✓ Lápiz
- ✓ Cartulinas
- ✓ Colores

**Tiempo:** 35 minutos

**Desarrollo:**

1. Se repartirá la mitad de una cartulina a cada participante, en la cual de un lado e la cartulina trazaran una línea divisoria con un color, marcador o lápiz, donde de un lado (el que ellos quieran) pegarán en el centro su fotografía.
2. Del primer lado (donde no estará pegada la foto), deberán escribir o dibujar en cada cuadro:

- Mi primer fracaso/ mi último fracaso	- Mi primer ruptura amorosa/mi última ruptura
- Mi primer tristeza/ mi última tristeza	- El primer problema en casa/ el último problema en casa

3. Se les pedirá que del lado donde estará su foto dibujen o escribirán datos de la infancia, tales como:

- Mi mayor travesura/ mi última travesura	- Mi mejor regalo/el ultimo regalo
- Mi primer amor/mi último amor	- Mis primeros amigos/mis amigos ahora

4. Se les pedirá que pasen a explicar su cartulina de los dos lados, cómo eran antes y como son ahora con relación a ese pasado.
5. Al finalizar se explicara como todo lo que se ha vivido bueno o malo ha forjado lo que ahora se es y que se debe recomenzar a plantear quiénes son (Castelló, 2005; Cermak, 1986; Whitfield, 1991, en Bolaños, 2004; Mellody, 2005; Norwood, 2000, Riso, 1999).

## **CATEGORÍA 8: FINALIZACIÓN DEL TALLER**

**Objetivo:** Finalizar en taller con evaluación del mismo y agradecimiento a los participantes.



**Actividad 8.1:** Aplicación del Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI.

**Dinámica:** INDECERI.

**Objetivo:** Conocer niveles estadísticos finales de dependencia y codependencia en los asistentes que finalizan el taller.

**Técnica:** Individual

**Material:** Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI.

**Tiempo:** 10 minutos

**Desarrollo:**

1. Se le dará a cada participante el inventario INDECERI para contestar.



**Actividad 8.2:** Promover un clima de confianza personal, de valorización personal, y un estímulo positivo.

**Dinámica:** El último mensaje

**Objetivo:** Dar y recibir retroalimentación positiva

**Técnica:** Grupal

**Material:**

- ✓ Hojas blancas
- ✓ Marcadores
- ✓ Bolígrafos
- ✓ Buzón de cartón

**Tiempo:** 30 Minutos

**Desarrollo:**

2. El instructor hará la siguiente exposición:  
"Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Muchas veces nos quedamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y no nos preocupamos por hacer cosas menores, y que tienen mayor valor."
3. Se les comunica a los participantes que pasaran uno a uno y que los demás escribirán un mensaje para cada compañero del grupo.
4. El instructor indicara que se debe ser específico, diciendo por ejemplo: *Me gusta tu manera de reírte, cada vez que te diriges a alguien lo haces con mucho respeto*, se escribirá un mensaje especial que se dirija amablemente al participante para poder aplicarlo a los demás y aunque no se le conozca lo suficiente, buscarán algo positivo de cada uno de los participantes. Se debe decir a cada uno lo que observó dentro del grupo, sus puntos altos, sus éxitos, y haciéndolo siempre en primera persona, *a mí me gusta o yo siento* "etc. Los participantes podrán firmar el mensaje si ellos lo desean.
5. Los mensajes, se doblarán y se guardaran en un sobre en el cual se pondrá en el lado de afuera el nombre del participante al que va dirigido el mensaje y se colocará en un buzón para ser recogido al final.
6. Después de que todos pasen, recogerán su sobre y leerán sus mensajes, se procederá a hacer los comentarios sobre las reacciones de los participantes.
7. Se hablará de cómo dejar entrar aquello que es bueno y que los demás captan, aceptar la realidad de lo que se es y se proyecta (Melody, 2005).



## **Actividad 8.2:** Cierre del taller

**Dinámica:** La graduación

**Objetivo:** Despedida y entrega de diploma simbólico

**Técnica:** Grupal

### **Material:**

- ✓ Diploma simbólico (Anexo 9)
- ✓ Bolígrafos
- ✓ Marcadores
- ✓ Buzón de cartón

**Tiempo:** 30 Minutos

### **Desarrollo:**

1. Se anunciará el término del evento.
2. Se tendrán diplomas simbólicos para los asistentes y se entregará a un participante que dirá lo que aprendió gracias a su participación, destacando los aspectos más sobresalientes de este aprendizaje en términos de descubrimientos personales significativos.
3. El participante entregará al siguiente participante, expresándole su aprendizaje particularizado y así sucesivamente hasta el último que le referirá a todo el grupo, en conjunto, su aprendizaje.
4. Se debe hacer hincapié al grupo de que se esfuerce en encontrar estos elementos de aprendizaje proporcionados por sus compañeros.
5. El orden de los diplomas está dispuesto al azar y que cualquier paradoja en la entrega de diplomas es pura coincidencia.
6. Cuando todos los participantes han pasado se procede a dar por finalizado el taller, agradeciendo la asistencia.

## DESARROLLO DE LOS DÍAS

Día	Categoría	Actividad	Dinámica	Técnica	Material	Tiempo
1	1. Presentación del taller e integración grupal	Dinámica de conocimiento grupal	La telaraña	Grupal	Una bola de estambre. Sillas.	30 minutos
		Dinámica de establecimiento de reglas	El regalo	Individual Plenaria	Moño de regalo Hojas con cubo impreso Tijeras y pegamento Marcadores de colores	30 minutos
		Conocer las expectativas de los asistentes.	Periódico mural	Grupal Plenaria	Hojas tamaño carta. Plumones y lápices. Hojas blancas.	20 minutos
		Presentación del taller	Exposición	Instructor	Hojas de rotafolio	5 minutos
	2. Dependencia y codependencia	Aplicación de Inventario	Inventario INDECERI	Individual	Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI.	10 minutos
		Identificación de la dependencia y codependencia	La aldea china	Individual Grupal Plenaria	Ninguno	15 minutos
	3. Niveles apropiados de autoestima	Reconocimiento de características de la autoestima baja o alta.	El semáforo	Individual Grupal	Hoja Tipo de autoestima Hoja Tipo semáforo Lápiz y lápices de colores	15 minutos
		Reconocimiento de cómo el participante se percibe a sí.	Espejo de papel	Individual Grupal	Marcadores y tijeras Papel rotafolio	80 minutos
		Reconocimiento de la autoestima	El árbol de las virtudes	Individual y grupal	Hojas tamaño carta. Lápiz y lápices de colores	20 minutos
		Ampliación de la autoestima	La fila de las virtudes	Grupal	Hojas de color a la mitad Lapicero Cinta adhesiva Hoja historia "Intentare ser"	15 minutos

Día	Categoría	Actividad	Dinámica	Técnica	Material	Tiempo
2	4. Dificultades para establecer límites funcionales.	Animándonos	Emparejados	Grupal	Tarjetas para pegar	10 minutos
		Observar cómo se interactúa cuando se depende o se tiene que cuidar o ser cuidados por alguien más	El lazarillo	Grupal y plenaria	Paliacate	40 minutos
		Identificar límites psicológicos	Contacto visual	Pareja y grupal	Un hilo de 100 centímetros.	30 minutos
		Aprender a establecer límites verbales	Siempre sí, siempre no	Grupal	Marcador Pizarrón	30 minutos
		Identificar el espacio psicológico vital real	El cuadrante	Plenaria	Hoja de los tipos de límites	90 minutos
		Lograr comunicación y cooperación en expresión física para favorecer la toma de conciencia del cuerpo.	El escultor de valores	Pareja	Ninguno	20 minutos
		Abrazar y ser abrazado usando límites físicos y psicológicos.	El apapacho musical	Grupal	Laptop Bocinas Música	20 minutos

Día	Categoría	Actividad	Dinámica	Técnica	Material	Tiempo
3	<b>5. Dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos</b>	Animación del taller	La doble rueda	Grupal	Ninguno	10 minutos
		Ver la realidad a través de otros puntos de vista.	Las gafas	Grupal	5 o 6 gafas de papel de diferentes colores	30 minutos
		Entender la diferencia entre necesitar, querer y desear.	Necesito, quiero, deseo	Grupal y plenaria	Hojas blancas o de colores Lápiz o bolígrafo	30 minutos
		Poner a prueba la capacidad para reconocer lo que realmente necesitamos.	Los caníbales	Individual, grupal y plenaria	Hojas blancas o de colores Lápiz o bolígrafo	30 minutos
		Saber cómo los participantes defienden sus necesidades y deseos ante los demás.	Lo bueno y lo malo	Individual y plenaria	Hojas blancas o de color Lápices o bolígrafo	30 minutos
		Poner a prueba la capacidad para reconocer lo que realmente queremos.	¿Qué quieres?	Pareja y plenaria.	Ninguno	25 minutos
		Expresar lo que queremos y necesitamos a la persona indicada.	La carta	Individual	Hojas blancas o de color Lápices o bolígrafo	20 minutos
		Aprendiendo a respirar	Alimentado mis pulmones	Individual	Ninguno	10 minutos
		Animar y divertir a los integrantes del taller	Por detrás por delante	Grupal	Ninguno	20 minutos
		Conocer los procesos de interpretación.	El interlocutor	Grupal y plenaria	Ninguno	30 minutos



Día	Categoría	Actividad	Dinámica	Técnica	Material	Tiempo
4	6. La dificultad para asumir la propia realidad	Trabajar con el concepto de la responsabilidad	Estas viendo	Individual	Un espejo Fichas de trabajo blancas Marcadores Hoja blanca	30 minutos
		Animación de los integrantes del taller	El cien pies	Grupal	Ninguno	10 minutos
		Concientizando las expectativas de pareja	Príncipe/princesa azul	Individual y plenaria.	Hojas blancas o de colores Lápiz	30 minutos
		Cuestionar sobre la realidad y como se han vivido las relaciones.	¿Para qué?	Individual y plenaria.	Hojas blancas o de colores Lápiz	30 minutos
		Contrastar la autoestima con la realidad	Alimentando mi ser	Individual y pareja	Hojas blancas o de colores Lápiz	30 minutos
		Conocer las verdaderas metas y objetivos de los integrantes del taller.	Pepe grillo	Individual, grupal y plenaria	Hojas blancas o de colores Lápiz	30 minutos
		Conociendo la imagen de mi yo ideal	Mi otro yo	Pareja e individual	Hojas de rotafolio Marcadores Tijeras Lápices de colores Pegamento y cinta adhesiva Papel para adornar	90 minutos
		Ejemplificar de manera clara como se lleva la dependencia y la codependencia a la vida diaria.	Mi flor dependiente	Individual	Hojas de papel de color Tijeras Pegamento	20 minutos

Día	Categoría	Actividad	Dinámica	Técnica	Material	Tiempo
5	7. Expresar la realidad con moderación.	Acomodándonos	¿Cómo me acomodo?	Individual	Ninguno	5 minutos
		Ensalada de frutas	Individual	Grupal	Ninguno	10 minutos
		Autorreflexión en un proceso de crecimiento personal.	Me conozco mejor	Individual y grupo	Hojas blancas o de colores Lápiz	30 minutos
		Ser consciente de cómo nos cuidamos frente a los demás	Mi imagen y la flor	Individual y plenaria	Imagen y flor elaboradas el día anterior	70 minutos
		Reconocimiento de los cambios	Yo dependiente/ codependiente	Individual y grupal	Hojas blancas o de colores Lápiz	30 minutos
		Reconocer las cualidades que se tienen a pesar de las situaciones que enfrentamos.	Álbum de recuerdos	Individual y plenaria	Fotografía de pequeño de cada participante Cartulinas Lápiz Colores	15 minutos
	8. Finalización del taller	Aplicación de Inventario	Inventario INDECERI	Individual	Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI.	10 minutos
		Promover un clima de confianza personal, de valorización personal, y un estímulo positivo.	El último mensaje	Grupal	Hojas blancas Marcadores Bolígrafos Buzón de cartón	30 minutos
		Cierre del taller	La graduación	Grupal	Diploma simbólico Marcadores Bolígrafos Buzón de cartón	30 minutos

## CAPITULO VIII

### RESULTADOS

*“Procura no desaparecer en la personalidad de otro, sea hombre o mujer”*

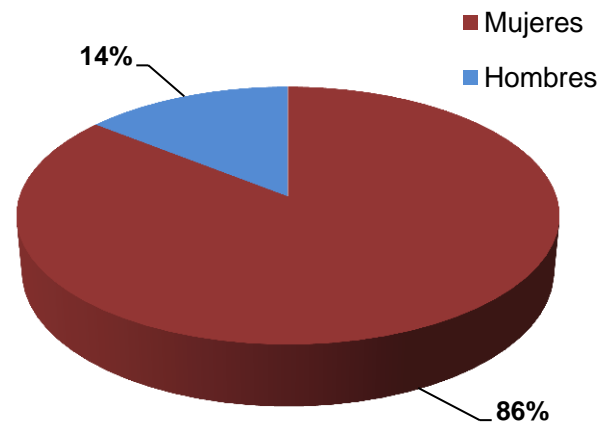
*Scott Fitzgerald*

Los datos obtenidos del Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI, se analizaron de la siguiente manera: para Dependencia y Codependencia Emocional general y por indicador se utilizó la prueba *t* de Student para muestras apareadas, para Dependencia y Codependencia Emocional por caso general y por caso mediante indicador se realizó un análisis de frecuencias y para el análisis de correlación entre dependencia y codependencia emocional se utilizó el estadístico de correlación de Pearson. Los resultados obtenidos se muestran a continuación.

De un total de 42 participantes, mediante los criterios de inclusión y eliminación quedaron 35 participantes, 30 mujeres y 5 hombres, (ver Tabla 5 y su distribución en la Figura 1).

**Tabla 5**  
**Frecuencia y porcentaje de participantes**

	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	30	85.7
Hombres	5	14.3
Total	35	100.0



**Figura 1. Porcentaje de participantes**

Se realizó un análisis de muestras relacionadas empleando la prueba *t* de Student para muestras apareadas sobre la Dependencia Emocional.

**Tabla 6**

**Estadísticos de muestras relacionadas para Dependencia Emocional**

	<b>Media</b>	<b>N</b>
<b>Dependencia Pretest</b>	167.49	35
<b>Dependencia Posttest</b>	123.14	35

Se obtuvieron las medias muestrales  $X_1 = 167.49$  y  $X_2 = 123.14$  respectivamente, encontrando que entre el pre y posttest se presentó una reducción de la media de 44.34 puntos.

**Tabla 7.**

**Prueba de muestras relacionadas**

	<b>Media</b>	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Dependencia Pretest	44.34	9.73	34	.000
Dependencia Posttest				

El estadístico de contraste para la comparación de las dos medias (muestras relacionadas) fue  $t = 9.73$ , los grados de libertad son  $gl = 34$  y el nivel crítico (Sig.) = .000. Se puede observar que el nivel crítico es menor a .01 por tanto, **si existe diferencia significativa** entre los resultados obtenidos en el pretest y posttest relacionados con la Dependencia Emocional, por lo que se tiene mayor certeza de que el cambio se debe al Entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual (Tabla 7).

Para la Codependencia Emocional, se realizó un análisis de muestras relacionadas mediante la prueba *t* de Student para muestras apareadas.

**Tabla 8.**

**Estadísticos de muestras relacionadas para Codependencia Emocional**

	<b>Media</b>	<b>N</b>
<b>Codependencia Pretest</b>	134.71	35
<b>Codependencia Posttest</b>	93.34	35

Las medias muestrales para la Codependencia  $X_1 = 134.71$  y  $X_2 = 93.34$ , encontrando que entre el pre y posttest se presentó una reducción de la media de 41.37 puntos.

**Tabla 9.**

**Prueba de muestras relacionadas**

	<b>Media</b>	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
<b>Codependencia Pretest</b> <b>Codependencia Posttest</b>	41.37	9.27	34	.000

El estadístico de contraste para la comparación de las dos medias (muestras relacionadas) fue  $t = 9.27$ , los grados de libertad son  $gl = 34$  y el nivel crítico (Sig.) = .000. Se observa que el nivel crítico es menor a .01 por tanto, **existe diferencia significativa** entre los resultados obtenidos en el pretest y posttest relacionados con la Codependencia Emocional, por lo que se tiene mayor certeza de que el cambio se debe al Entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual (Tabla 9).

En el análisis de los datos, se trabajan dos dimensiones:

1. Dependencia Emocional
2. Codependencia Emocional.

La dimensión de la Dependencia Emocional se analizó mediante sus 4 categorías, la primera de **Relaciones Interpersonales** tuvo 23 indicadores: *Exclusividad, Centralización hacia la pareja, Necesidad del otro para vivir, Agobio asfixiante, Aferramiento excesivo, Aprobación de los demás, Necesidad afectiva por parte de otros. Tendencia histriónica, Búsqueda de atención, Autoengaño, Idealización, Relaciones a toda costa, Modificación de planes, Sobrevaloración, Fascinación, Justificación de necesidades no satisfechas, Angustia generada por separaciones, Pensamientos relacionados a la pérdida o rechazo, Soledad como algo aterrador, Necesidad de pareja. Egoísmo ante la necesidad de los demás, Falta de asertividad y Pensamientos irracionales.* La categoría de **Autoestima** tuvo 2 indicadores: *Autoestima baja y Autoconcepto pobre.* La categoría de **Estado de ánimo** tuvo 2 indicadores: *Estado de ánimo y Comorbilidad.* Para **Etiología** solo hubo 1 indicador: *Entorno Familiar.*

**Tabla 10.**

**Estructura del análisis para Dependencia Emocional**

Dimensión	Categoría	Indicador
<b>1. DEPENDENCIA EMOCIONAL</b>	RELACIONES INTER PERSONALES	Exclusividad
		Centralización hacia la pareja
		Necesidad del otro para vivir
		Agobio asfixiante
		Aferramiento excesivo
		Aprobación de los demás
		Necesidad afectiva por parte de otros
		Tendencia histriónica
		Búsqueda de atención
		Autoengaño
		Idealización
		Relaciones a toda costa

		Modificación de planes
		Sobrevaloración
		Fascinación
		Justificación de necesidades no satisfechas
		Angustia generada por separaciones.
		Pensamientos relacionados a la pérdida o rechazo
		Soledad como algo aterrador
		Necesidad de pareja
		Egoísmo ante la necesidad de los demás
		Falta de asertividad
		Pensamientos irracionales
	AUTOESTIMA	Autoestima
		Autoconcepto
	ESTADO DE ANIMO	Estado de animo
		Comorbilidad
	ETIOLOGÍA	Entorno familiar

La dimensión de la Dependencia Emocional se analizó mediante sus 4 categorías, la primera de **Relaciones Interpersonales** tuvo 11 indicadores: *Satisfacer necesidades de otros, Enajenación de necesidades por la de otros, Necesidad externa, Control, Autosacrificio, Autoengaño, Enajenación, Supresión de propias emociones, sentimientos y deseos, Límites internos, Límites externos, Angustia generada por separaciones.* La categoría **Autoestima** tuvo 2 indicadores: *Autoestima baja y Autoconcepto pobre.* Para **Estado de ánimo** se tuvo 2 indicadores: *Estado de ánimo y Comorbilidad.* Para **Etiología** hubo 1 indicador: *Entorno Familiar.*

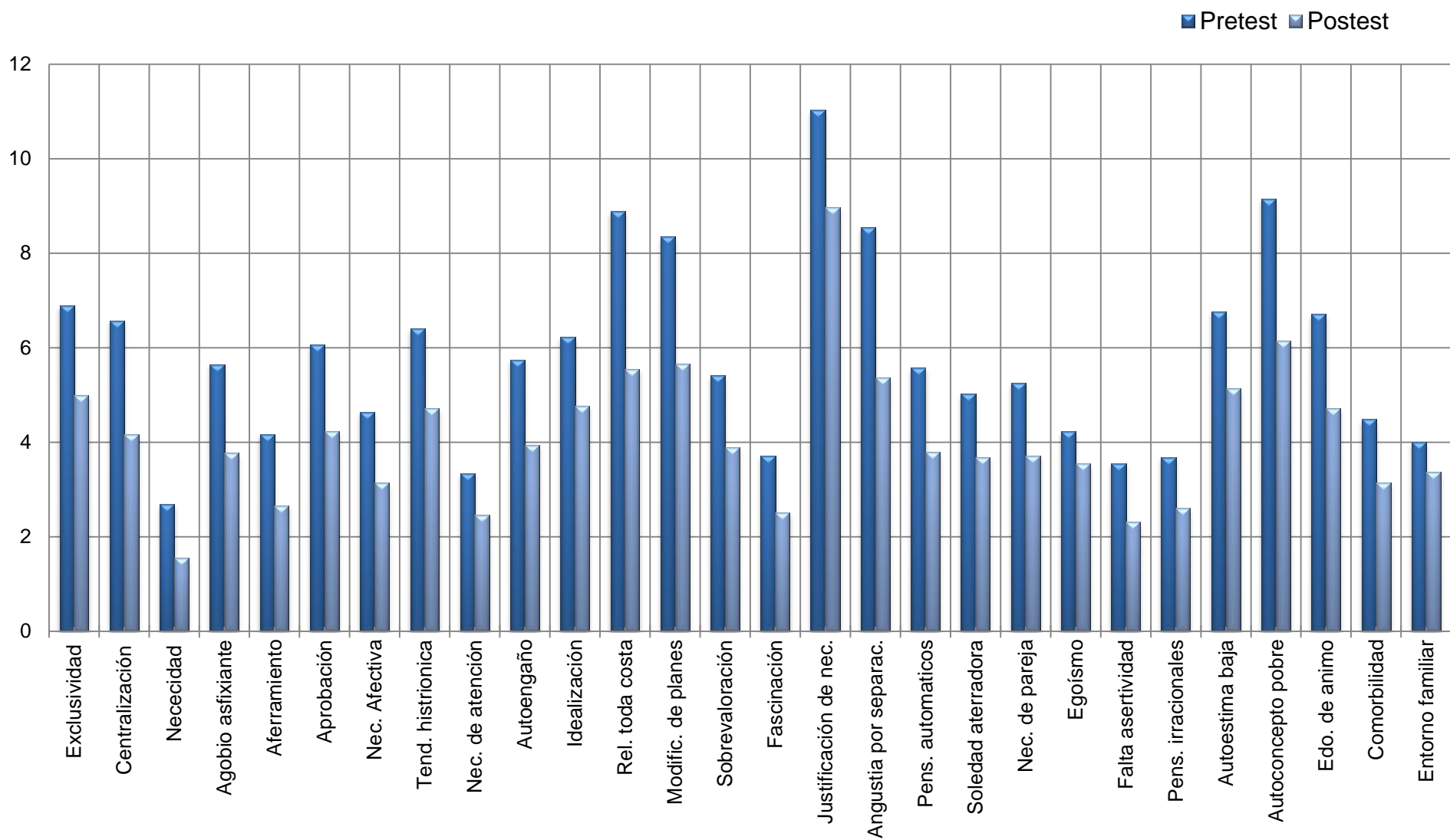
**Tabla 11.**

**Estructura del análisis para Dependencia Emocional**

<b>1. CODEPENDENCIA EMOCIONAL</b>	<b>RELACIONES INTER PERSONALES</b>	Satisfacer necesidades de otros
		Subordinación ante las necesidades de otros.
		Necesidad externa
		Control
		Autosacrificio
		Autoengaño
		Enajenación
		Supresión de emociones, sentimientos y deseos
		Limites internos
		Limites externos
		Angustia generada por separaciones.
	<b>AUTOESTIMA</b>	Autoestima baja
		Autoconcepto pobre
	<b>ESTADO DE ANIMO</b>	Estado de animo
		Comorbilidad
	<b>ETIOLOGÍA</b>	Entorno familiar

Se realizó un análisis más detallado de las medias de los indicadores entre pre y postest, a través del análisis de muestras relacionadas con la prueba *t* de Student para muestras apareadas, se obtuvieron los siguientes resultados para cada indicador de Dependencia Emocional (Figura 2).





**Figura 2. Estadístico de muestras relacionadas por indicador para Dependencia Emocional**

Para la Dependencia Emocional se observaron en el pretest puntuaciones altas, arriba de la media muestral de 5.81, en la categoría de **Relaciones Interpersonales** en los indicadores de *Exclusividad de la relación* (6.89), *Centralización de la relación* (6.57), *Aprobación de los demás* (6.06), *Tendencia histriónica* (6.4), *Idealización* (6.22), *Relaciones a toda costa* (8.89), *Angustia por separación* (8.54), para la categoría de **Autoestima**, *Autoestima baja* (6.77), *Autoconcepto pobre* (9.14), y para la categoría de **Estado de ánimo**, el indicador *Estado de ánimo* (6.71). Para el posttest se obtiene una media muestral de 4.08, reduciéndola en un 1.722.

La reducción de medias más amplia de pretest a posttest se da en los indicadores de la categoría de **Relaciones Interpersonales** en *Exclusividad* (-1.88), *Centralización hacia la pareja* (-2.4), *Relaciones a toda costa* (-3.34), *Modificación de planes* (-2.69), *Justificación de necesidades* (-2.05), *Angustia por separación* (-3.17), en la categoría de **Autoestima**, el indicador de *Autoconcepto pobre* (-3) y en la categoría de **Estado de ánimo**, el indicador de *Estado de ánimo* (-2).

La reducción de medias menos notoria de pretest a posttest se da en la categoría de **Relaciones Interpersonales** en los indicadores de *Necesidad de atención* (-0.88), *Egoísmo* (-0.68) y para la categoría de **Etiología** el indicador de *Entorno familiar* (-0.62).

Así mismo, se presentaron cambios significativos ( $p < 0.01$ ) en las medias de los 28 indicadores de Dependencia Emocional (Tabla 12).

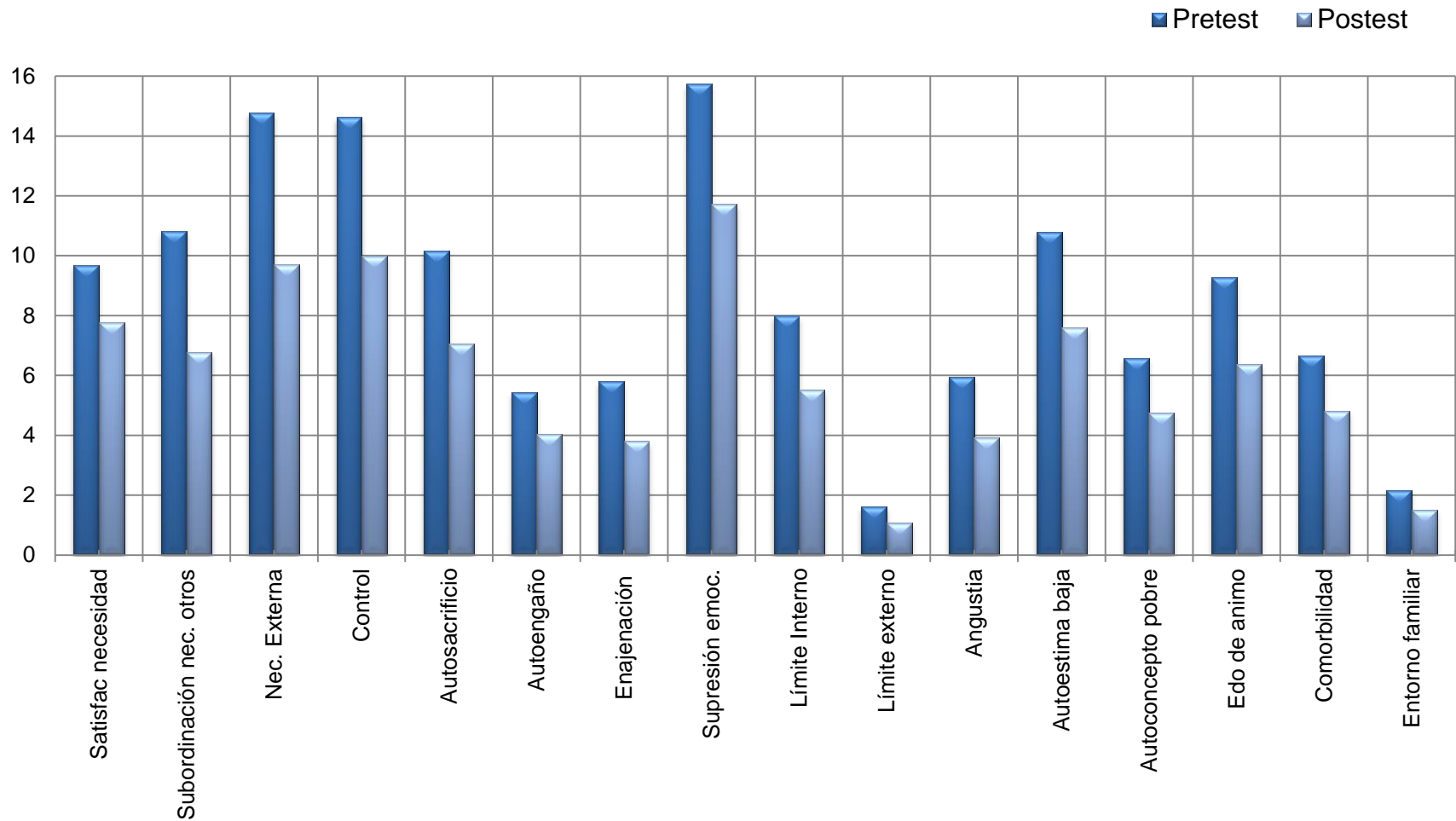
**Tabla 12.**

**Estadísticos de muestras relacionadas por indicador de Dependencia Emocional**

	<b>Categoría</b>	<b>Media</b>	<b>Dif.</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	1 Exclusividad pretest	6.89	1.88	6.63	<b>.000</b>
	Exclusividad posttest	5			
	2 Centralización a la pareja pretest	6.57	2.4	6.66	<b>.000</b>
	Centralización a la pareja posttest	4.17			
	3 Necesidad del otro para vivir pretest	2.69	1.14	6.54	<b>.000</b>
	Necesidad del otro para vivir posttest	1.54			
	4 Agobio asfixiante pretest	5.65	1.87	6.02	<b>.000</b>
	Agobio asfixiante posttest	3.79			
	5 Aferramiento excesivo pretest	4.17	1.51	6.59	<b>.000</b>
	Aferramiento excesivo posttest	2.66			
	6 Aprobación de los demás pretest	6.06	1.82	6.09	<b>.000</b>
	Aprobación de los demás posttest	4.23			
	7 Necesidad afectiva pretest	4.63	1.48	5.92	<b>.000</b>
	Necesidad afectiva pretest	3.14			
	8 Tendencia histriónica pretest	6.4	1.68	6.44	<b>.000</b>
	Tendencia histriónica posttest	4.71			
	9 Búsqueda de atención pretest	3.34	0.88	4.74	<b>.000</b>
	Búsqueda de atención posttest	2.45			
	10 Autoengaño pretest	5.64	1.80	5.11	<b>.000</b>
	Autoengaño posttest	3.94			
	11 Idealización pretest	6.22	1.45	5.11	<b>.000</b>
	Idealización posttest	4.77			
	12 Relaciones a toda costa pre	8.89	3.34	4.31	<b>.000</b>
	Relaciones a toda costa post	5.54			
	13 Modificación de planes pretest	8.35	2.69	5.56	<b>.000</b>
	Modificación de planes posttest	5.71			

	14	Sobrevaloración pretest	5.42	1.52	4.96	<b>.000</b>
		Sobrevaloración posttest	3.91			
	15	Fascinación pretest	3.71	1.2	5.27	<b>.000</b>
		Fascinación posttest	2.51			
	16	Justificación de necesidades pretest	11.03	2.05	5.20	<b>.000</b>
		Justificación de necesidades posttest	8.97			
	17	Angustia pretest	8.54	3.17	7.10	<b>.000</b>
		Angustia posttest	5.37			
	18	Pensamientos por perdida pretest	5.57	1.77	5.52	<b>.000</b>
		Pensamientos por perdida posttest	3.8			
	19	Soledad pretest	5.03	1.34	3.78	<b>.001</b>
		Soledad posttest	3.69			
20	Necesidad de pareja pretest	5.26	1.54	5.10	<b>.000</b>	
	Necesidad de pareja posttest	3.71				
21	Egoísmo pretest	4.23	0.68	2.83	<b>.008</b>	
	Egoísmo posttest	3.54				
22	Falta de asertividad pretest	3.54	1.22	5.375	<b>.000</b>	
	Falta de asertividad posttest	2.31				
23	Pensamientos irracionales pretest	3.69	1.08	4.517	<b>.000</b>	
	Pensamientos irracionales posttest	2.6				
AUTO ESTIMA	24	Autoestima baja pretest	6.77	1.62	4.282	<b>.000</b>
		Autoestima baja posttest	5.14			
	25	Autoconcepto pobre pretest	9.14	3.0	6.163	<b>.000</b>
		Autoconcepto pobre posttest	6.14			
ESTADO DE ÁNIMO	26	Estado de ánimo pretest	6.71	2.0	8.02	<b>.000</b>
		Estado de animo	4.714			
	27	Comorbilidad pretest	4.49	1.34	6.431	<b>.000</b>
		Comorbilidad posttest	3.14			
ETIO- LOGIA	28	Entorno familiar pretest	4	0.62	3.124	<b>.002</b>
		Entorno familiar posttest	3.37			

Para Codependencia Emocional se analizaron de las medias de los indicadores antes y después, a través del análisis de muestras relacionadas con la prueba *t* de Student para muestras apareadas.



**Figura 3. Estadísticos de muestras relacionadas por indicadores para Codependencia Emocional**

Para la Codependencia Emocional, se observaron en el pretest puntuaciones altas, arriba de la media muestral de 8.624, en la categoría de **Relaciones Interpersonales** en los indicadores de *Satisfacción de las necesidades de otros* (9.69), *Subordinación por las necesidades de otros* (10.83), *Necesidad Externa* (14.77), *Control* (14.63), *Autosacrificio* (10.17) y *Supresión emocional* (15.74), para la categoría de **Autoestima** el indicador de *Autoestima baja* (10.77), y para la categoría de **Estado de ánimo**, el indicador *estado de ánimo* (9.26). Para el postest se obtiene una media muestral de 6.02, reduciéndola en un 2.60.

La reducción de medias más amplia de pretest a postest se da en los indicadores de la categoría de **Relaciones Interpersonales** en *Subordinación por las necesidades de otros* (-4.05), *Necesidad extrema* (-5.05), *Control* (-4.62), *Autosacrificio* (-3.11), *Supresión emocional* (-4.02), en la categoría de **Autoestima**, el indicador de *Autoestima baja* (-3.17) y en la categoría de **Estado de ánimo**, el indicador de *Estado de ánimo* (-2.89).

La reducción de medias menos notoria de pretest a postest se da en la categoría de **Relaciones Interpersonales** en los indicadores de *Autoengaño* (-1.4), *Límite externo* (-0.51) y para la categoría de **Etiología** el indicador de *Entorno familiar* (-0.61).

Así mismo, se presentaron cambios significativos ( $p < 0.01$ ) en las medias de los 16 indicadores de Dependencia Emocional (Tabla 13).

**Tabla 13.**

**Estadísticos de muestras relacionadas por indicador para Codependencia Emocional**

		<b>Indicador</b>	<b>Media</b>	<b>Dif.</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
<b>RELACIONES INTERPERSONALES</b>	1	Satisfacer necesidades pretest	9.69	1.91	4.44	<b>.000</b>
		Satisfacer necesidades postest	7.77			
	2	Subordinación a otros pretest	10.83	4.05	8.08	<b>.000</b>
		Subordinación a otros postest	6.77			
	3	Necesidad externa pretest	14.77	5.05	8.28	<b>.000</b>
		Necesidad externa postest	9.71			
	4	Control pretest	14.63	4.62	7.59	<b>.000</b>
		Control postest	10			
	5	Autosacrificio pretest	10.17	3.11	4.04	<b>.000</b>
		Autosacrificio postest	7.06			
	6	Autoengaño pretest	5.43	1.4	4.72	<b>.000</b>
		Autoengaño postest	4.03			
	7	Enajenación pretest	5.79	1.99	6.35	<b>.000</b>
		Enajenación postest	3.74			
	8	Supresión de emociones pretest	15.74	4.02	6.43	<b>.000</b>
		Supresión de emociones postest	11.65			
	9	Límites internos pretest	7.94	2.5	8.60	<b>.000</b>
		Límites internos postest	5.5			
	10	Límites externos pretest	1.6	0.51	4.09	<b>.000</b>
		Límites externos postest	1.09			
	11	Angustia pretest	5.94	2.02	5.55	<b>.000</b>
		Angustia postest	3.91			

AUTO ESTIMA	12	Autoestima baja pretest	10.77	3.17	6.79	<b>.000</b>
		Autoestima baja postest	7.6			
	13	Autoconcepto pobre pretest	6.57	1.82	4.71	<b>.000</b>
		Autoconcepto pobre postest	4.74			
ESTADO DE ÁNIMO	14	Estado de ánimo pretest	9.26	2.89	6.91	<b>.000</b>
		Estado de animo	6.35			
	15	Comorbilidad pretest	6.66	1.85	6.66	<b>.000</b>
		Comorbilidad postest	4.8			
ETIO- LOGÍA	16	Entorno familiar pretest	2.14	0.62	3.51	<b>.001</b>
		Entorno familiar postest	1.51			

Para conocer los cambios a nivel personal (por caso) se realizó un análisis de frecuencias observando el total de casos con Dependencia y Codependencia Emocional antes y después del entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual, donde se interpretaran los valores nominales de la siguiente manera:

SI = Presencia de puntuaciones altas en el indicador.

NO = Ausencia de puntuación alta en el indicador.

De los 35 participantes que entraron al taller, 7 de ellos presentaron Dependencia Emocional en el pretest (tabla 14)

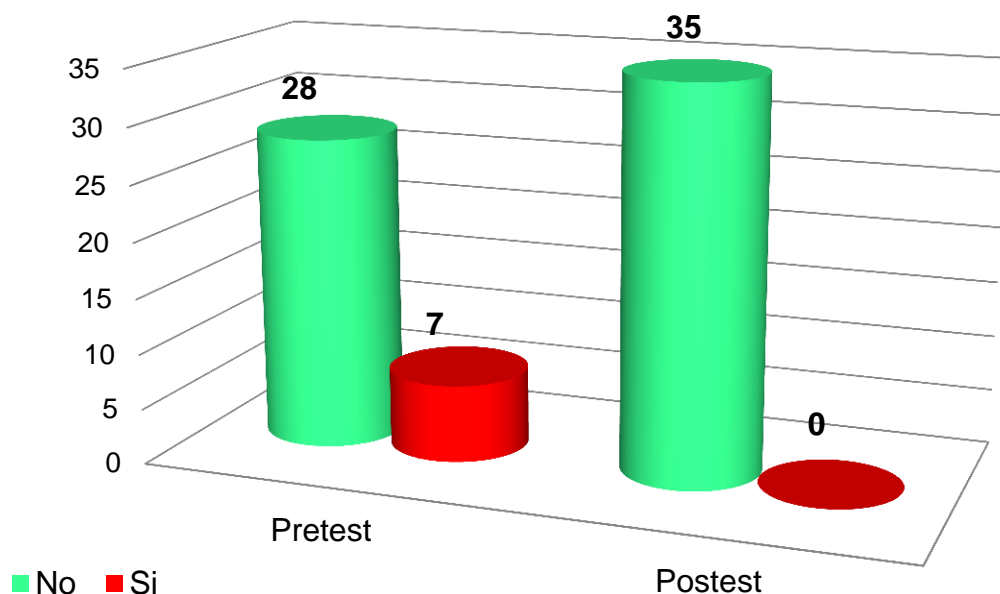
**Tabla 14.**

**Dependencia por Caso**

		<i>Pretest</i>		<i>Postest</i>	
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Casos	No	<b>28</b>	80.0	<b>35</b>	100.0
	Si	<b>7</b>	20.0	<b>0</b>	.0
	Total	35	100.0	35	100.0



Después del entrenamiento, en el postest ningún participante tuvo puntuaciones altas para Dependencia Emocional (Figura 4).



**Figura 4. Frecuencia de Dependencia Emocional por Caso**

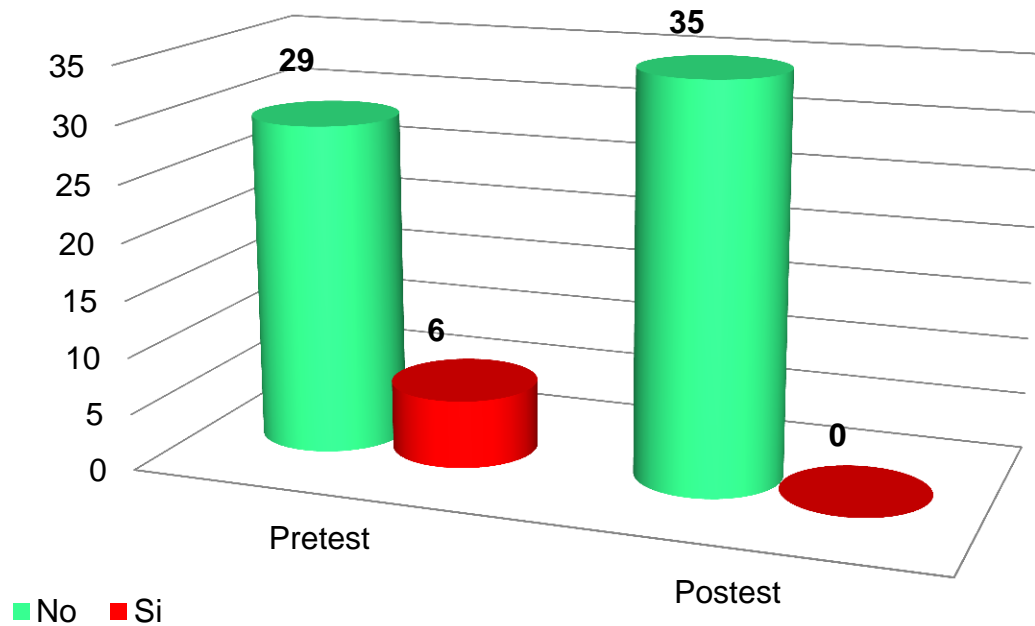
Para la Codependencia Emocional, al realizar la comparación antes y después del entrenamiento, de los 35 participantes, 6 de ellos en el pretest obtuvieron puntajes altos para Dependencia Emocional (Tabla 15).

**Tabla 15.**

**Codependencia por caso**

		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Casos	No	29	82.9	35	100.0
	Si	6	17.1	0	.0
Total		35	100.0	35	100.0

Después del entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual, ningún participante entro en Codependencia Emocional (Figura 5).



**Figura 5. Frecuencia de Codependencia emocional por caso**

A través de un resumen de los casos, realizado a partir de un análisis y comparación de cuartiles, se observó que de los 7 casos de Dependencia Emocional y 6 de Codependencia Emocional, 4 de ellos (caso 8, 21, 26 y 27) tuvieron al mismo tiempo Dependencia Emocional y Codependencia Emocional en el pretest y dejando presentarlo en el posttest. De los 4 casos, 3 de ellos (casos 8, 21 y 27) tienen predominancia en Dependencia Emocional y solo 1 (caso 26) para Codependencia Emocional (Tabla 16).

Tabla 16.

Resumen de los Casos

Caso	Sexo	Dependencia Pretest	Dependencia Postest	Codependencia Pretest	Codependencia Postest
1	F	No	No	No	No
2	F	No	No	No	No
3	F	No	No	No	No
4	F	No	No	No	No
5	F	No	No	No	No
6	M	No	No	No	No
7	F	No	No	Si	No
8	F	<b>Si *</b>	No	<b>Si</b>	No
9	F	No	No	No	No
10	F	No	No	No	No
11	F	Si	No	No	No
12	F	No	No	No	No
13	F	No	No	Si	No
14	F	No	No	No	No
15	M	No	No	No	No
16	F	No	No	No	No
17	M	No	No	No	No
18	F	No	No	No	No
19	F	No	No	No	No
20	F	Si	No	No	No
21	F	<b>Si *</b>	No	<b>Si</b>	No
22	F	No	No	No	No
23	F	No	No	No	No
24	F	No	No	No	No
25	M	No	No	No	No
26	F	<b>Si</b>	No	<b>Si *</b>	No

27	F	Si *	No	Si	No
28	F	No	No	No	No
29	F	No	No	No	No
30	F	No	No	No	No
31	F	No	No	No	No
32	F	No	No	No	No
33	F	Si	No	No	No
34	F	No	No	No	No
35	M	No	No	No	No
N		35	35	35	35

**Nota:**

El sombreado representa la presencia del caso dentro de las dos dimensiones (Dependencia Emocional y Codependencia Emocional).

El asterisco (\*) representa la predominancia del caso en alguna de las dos dimensiones.

A través de un análisis de frecuencia, se observó cuantos participantes tenían Dependencia Emocional por indicador antes y después del entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual (Tabla 17).

**Tabla 17.**

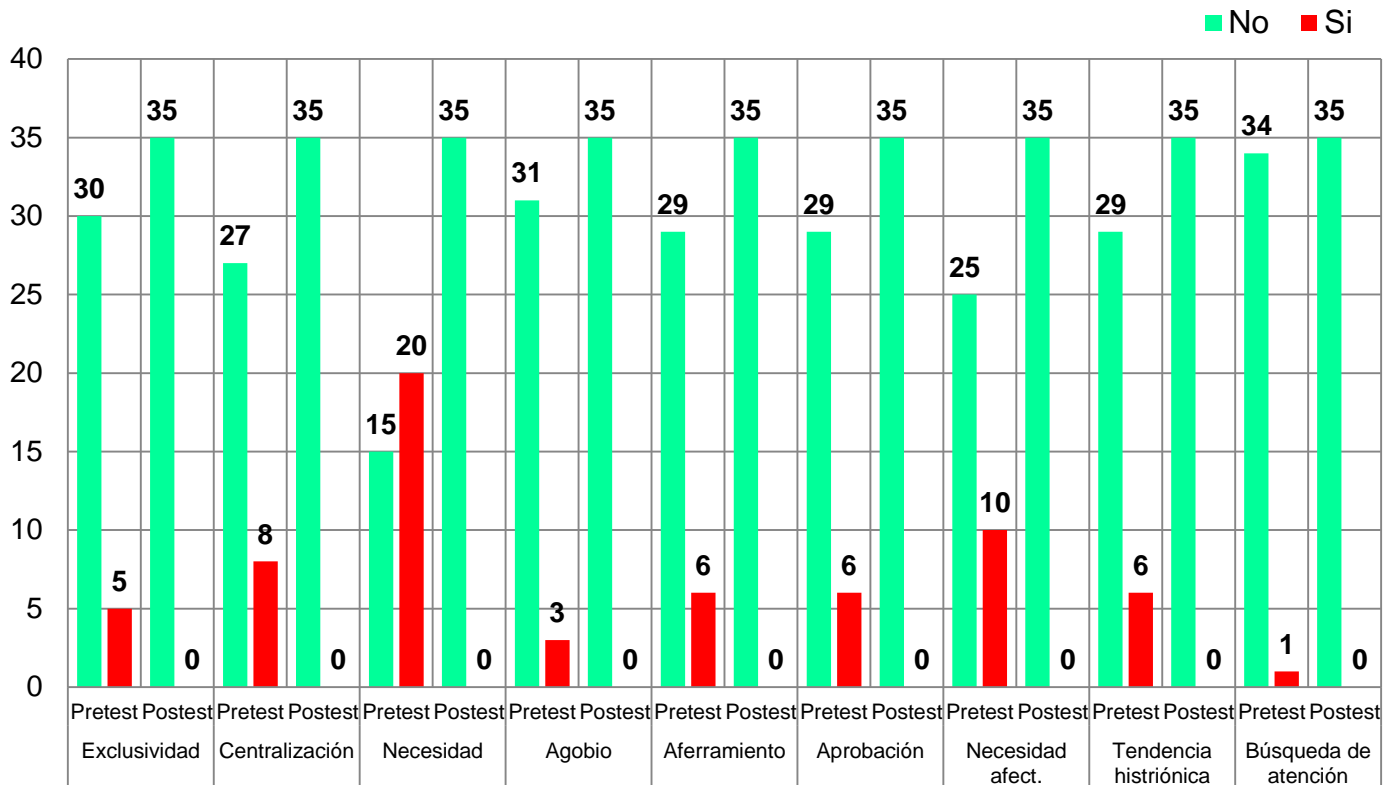
**Estadísticos de muestras relacionadas por caso mediante indicador Dependencia Emocional**

			Pre test	Pos test			Pre test	Pos test
<b>Relaciones Interpersonales</b>	<b>Exclusividad</b>	No	30	35	<b>Centralización</b>	No	27	35
		Si	5	0		Si	8	0
		Total	35	35		Total	35	35
	<b>Necesidad</b>	No	15	35	<b>Agobio</b>	No	31	34
		Si	20	0		Si	3	0
		Total	35	35		Total	34	35

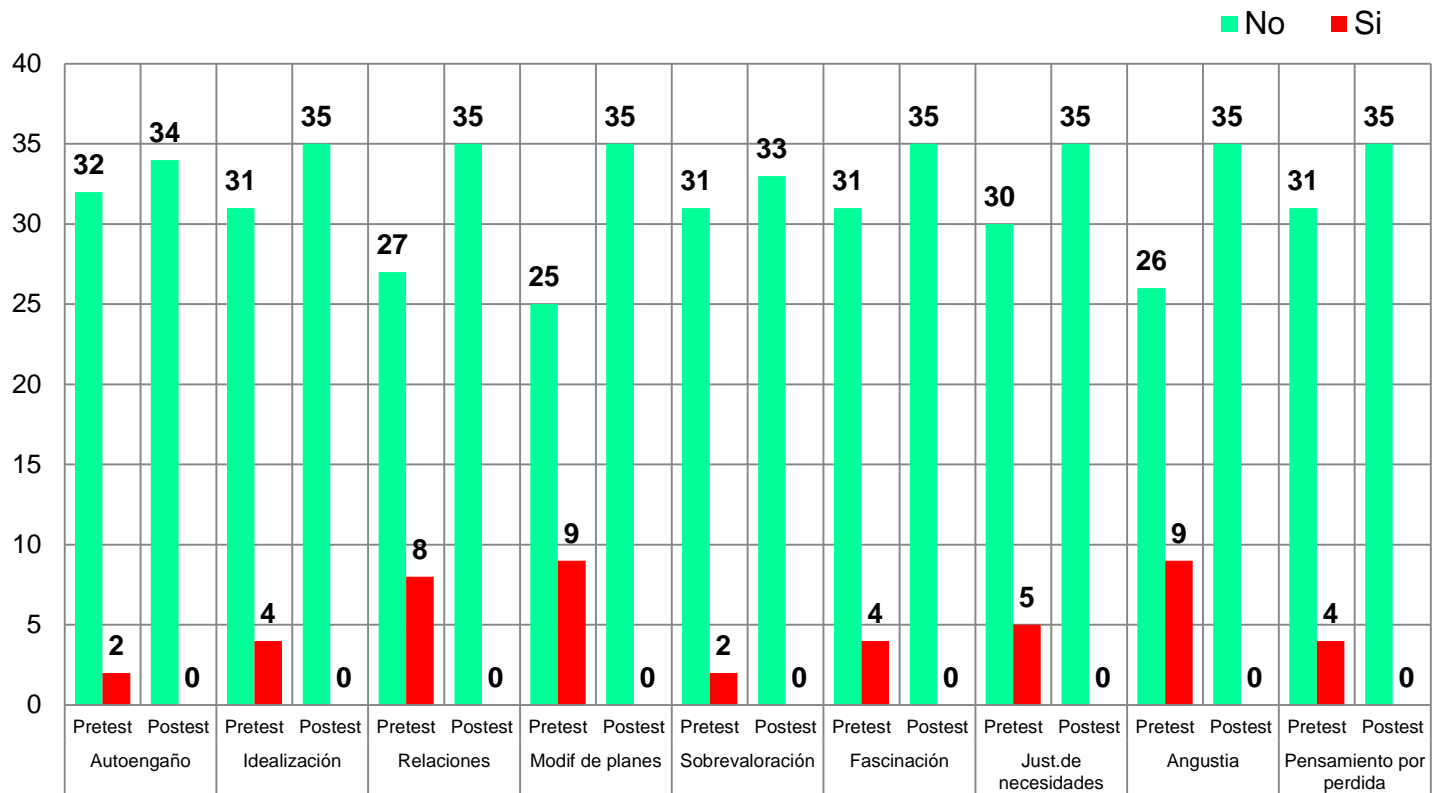
<b>Aferramiento</b>	No	29	<b>35</b>	<b>Aprobación</b>	No	29	<b>35</b>
	Si	6	<b>0</b>		Si	6	<b>0</b>
	Total	35	35		Total	35	35
<b>Necesidad afectiva</b>	No	25	<b>35</b>	<b>Tendencia histriónica</b>	No	29	<b>35</b>
	Si	10	<b>0</b>		Si	6	<b>0</b>
	Total	35	35		Total	35	35
<b>Búsqueda de atención</b>	No	34	<b>35</b>	<b>Autoengaño</b>	No	32	<b>34</b>
	Si	1	<b>0</b>		Si	2	<b>0</b>
	Total	35	35		Total	34	34
<b>Idealización</b>	No	31	<b>35</b>	<b>Relaciones a toda costa</b>	No	27	<b>35</b>
	Si	4	<b>0</b>		Si	8	<b>0</b>
	Total	35	35		Total	35	35
<b>Modificación de planes</b>	No	25	<b>33</b>	<b>Sobrevaloración</b>	No	31	<b>35</b>
	Si	9	<b>0</b>		Si	2	<b>0</b>
	Total	34	33		Total	33	35
<b>Fascinación</b>	No	31	<b>35</b>	<b>Justificación de necesidades</b>	No	30	<b>35</b>
	Si	4	<b>0</b>		Si	5	<b>0</b>
	Total	35	35		Total	35	35
<b>Angustia por separación</b>	No	26	<b>35</b>	<b>Pensamientos por pérdidas</b>	No	31	<b>35</b>
	Si	9	<b>0</b>		Si	4	<b>0</b>
	Total	35	35		Total	35	35
<b>Soledad</b>	No	32	<b>35</b>	<b>Necesidad de pareja</b>	No	32	<b>35</b>
	Si	3	<b>0</b>		Si	3	<b>0</b>
	Total	35	35		Total	35	35
<b>Egoísmo ante la necesidad de los demás</b>	No	33	<b>32</b>	<b>Falta de asertividad</b>	No	33	<b>35</b>
	Si	2	<b>3</b>		Si	2	<b>0</b>
	Total	35	35		Total	35	35
<b>Pensamiento irracional</b>	No	30	<b>34</b>				
	Si	5	<b>0</b>				
	Total	35	34				

Auto-estima	Autoestima baja	No	34	35	Auto-concepto pobre	No	31	35
		Si	1	0		Si	4	0
		Total	35	35		Total	35	35
Edo. de animo	Estado de animo	No	34	35	Comorbilidad	No	27	34
		Si	1	0		Si	8	1
		Total	35	35		Total	35	35
Etiología	Entorno familiar	No	30	34				
		Si	5	1				
		Total	35	35				

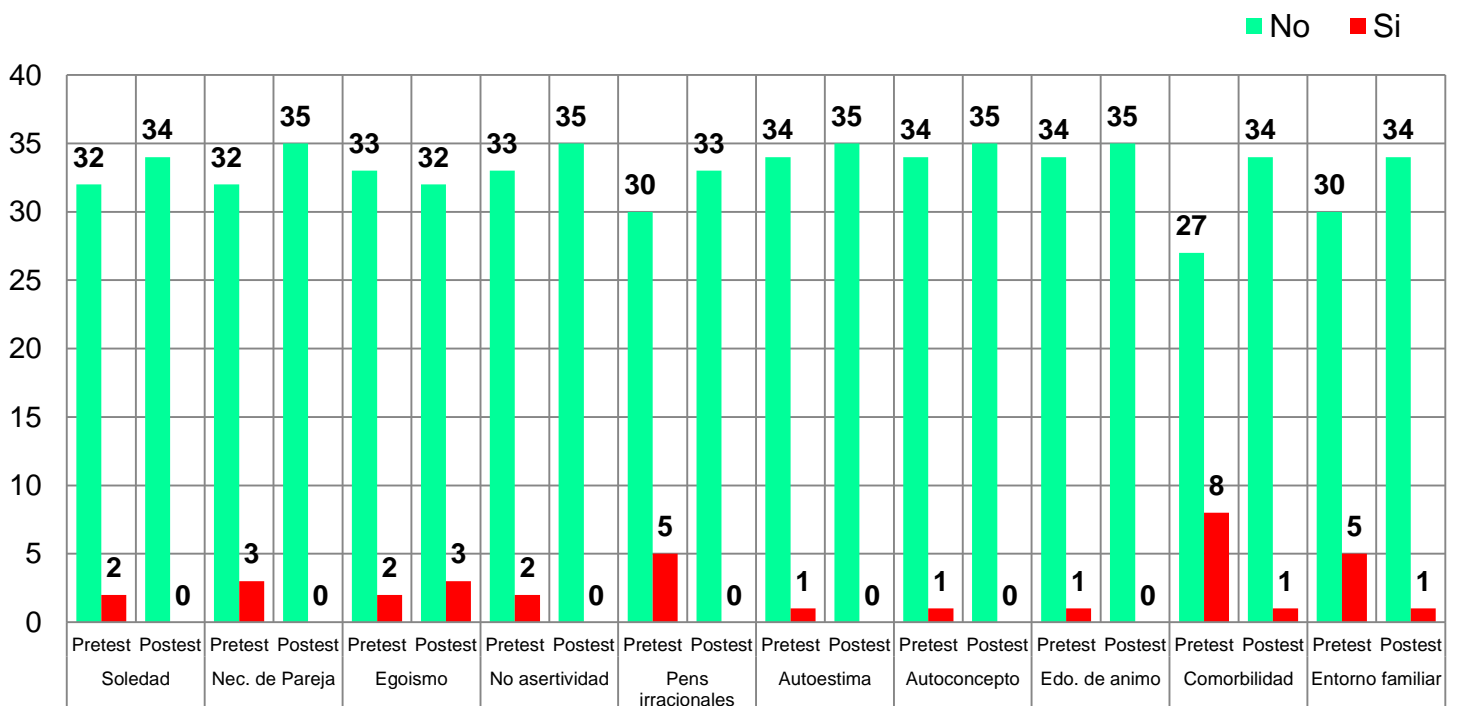
De las 28 categorías que conforman la Dependencia Emocional (DE), en los siguientes tres: *Egoísmo ante la necesidad de los demás*, *Comorbilidad* y *Entorno familiar*, no se tuvieron cambios absolutos (Figura 6, 7 y 8).



**Figura 6. Cambios en Casos por indicadores para Dependencia Emocional**



**Figura 7. Cambios en casos por indicadores para Dependencia Emocional**



**Figura 8. Cambios en casos por indicadores para Dependencia Emocional**

Con respecto a los indicadores la respuesta puede darse de las siguientes 3 formas:

- Respuesta positiva ( + ): que va de presentar puntuación alta ( SI ) a dejar de presentarla ( NO ).
- Respuesta negativa ( - ): que va de no presentar puntuación alta ( NO ) a presentarla ( Si ).
- Constancia ( = ): Permanecer en la misma puntuación.

De los tres indicadores de Dependencia Emocional donde no hubo cambio absoluto, para la categoría de **Relaciones interpersonales** en el indicador de *Egoísmo ante la necesidad de los demás*, la constante se presentó en el caso 31, mientras que el caso 11 modificó su respuesta de manera positiva disminuyendo sus puntajes, mientras que los casos 4 y 23 presentaron una respuesta negativa, aumentando sus puntuaciones (Tabla 18).

**Tabla 18.**

**Resumen de casos para Egoísmo ante la necesidad de los demás**

Caso	Sexo	Pretest	Posttest	Cambio
4	F	No	<b>Si</b>	-
11	F	<b>Si</b>	No	<b>+</b>
23	F	No	<b>Si</b>	-
31	F	<b>Si</b>	<b>Si</b>	<b>=</b>

Para la categoría de **Estado de ánimo**, en el indicador de *Comorbilidad* en todos los casos hubo cambio positivo, excepto en el caso 8 que permaneció en el mismo puntaje (Tabla 19).



**Tabla 19.****Resumen de Casos para Comorbilidad**

Caso	Sexo	Pre test	Pos test	Cambio	Caso	Sexo	Pre test	Pos test	Cambio
8	F	Si	Si	=	22	F	Si	No	+
9	F	Si	No	+	27	F	Si	No	+
11	F	Si	No	+	30	F	Si	No	+
13	F	Si	No	+	33	F	Si	No	+

En la categoría de **Etiología**, para el indicador de *Entorno familiar*, el cambio se da en los todos los casos de manera positiva, manteniéndose constante el caso 27 (Tabla 20).

**Tabla 20.****Resumen de Casos para Entorno familiar**

Caso	Sexo	Pretest	Postest	Respuesta
8	F	Si	No	+
11	F	Si	No	+
20	F	Si	No	+
22	F	Si	No	+
27	F	Si	Si	=

A través de un análisis de frecuencia, se observó cuantos participantes tenían Codependencia Emocional por indicador antes y después del entrenamiento como se muestra en la tabla 21.

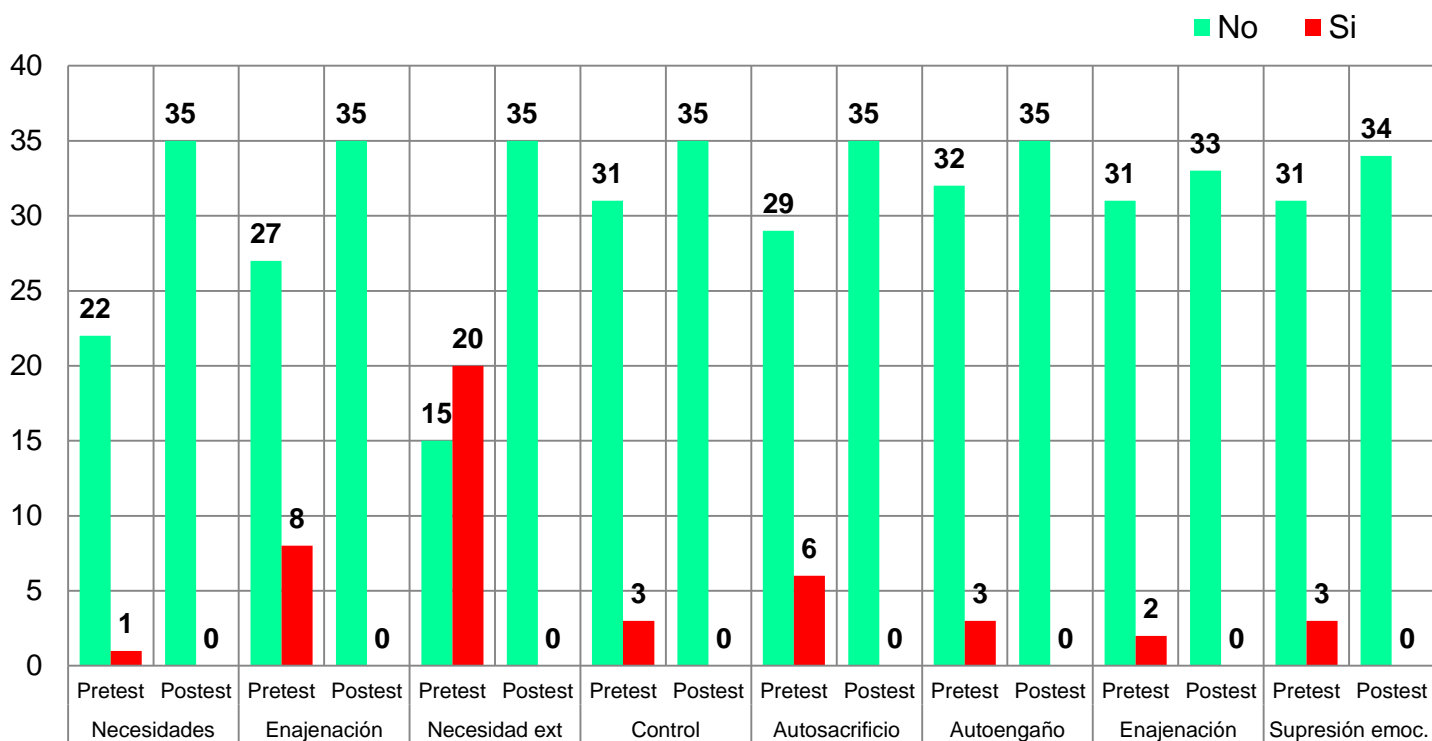
Tabla 21.

Estadísticos de muestras relacionadas por frecuencia de Caso mediante indicador para Codependencia Emocional

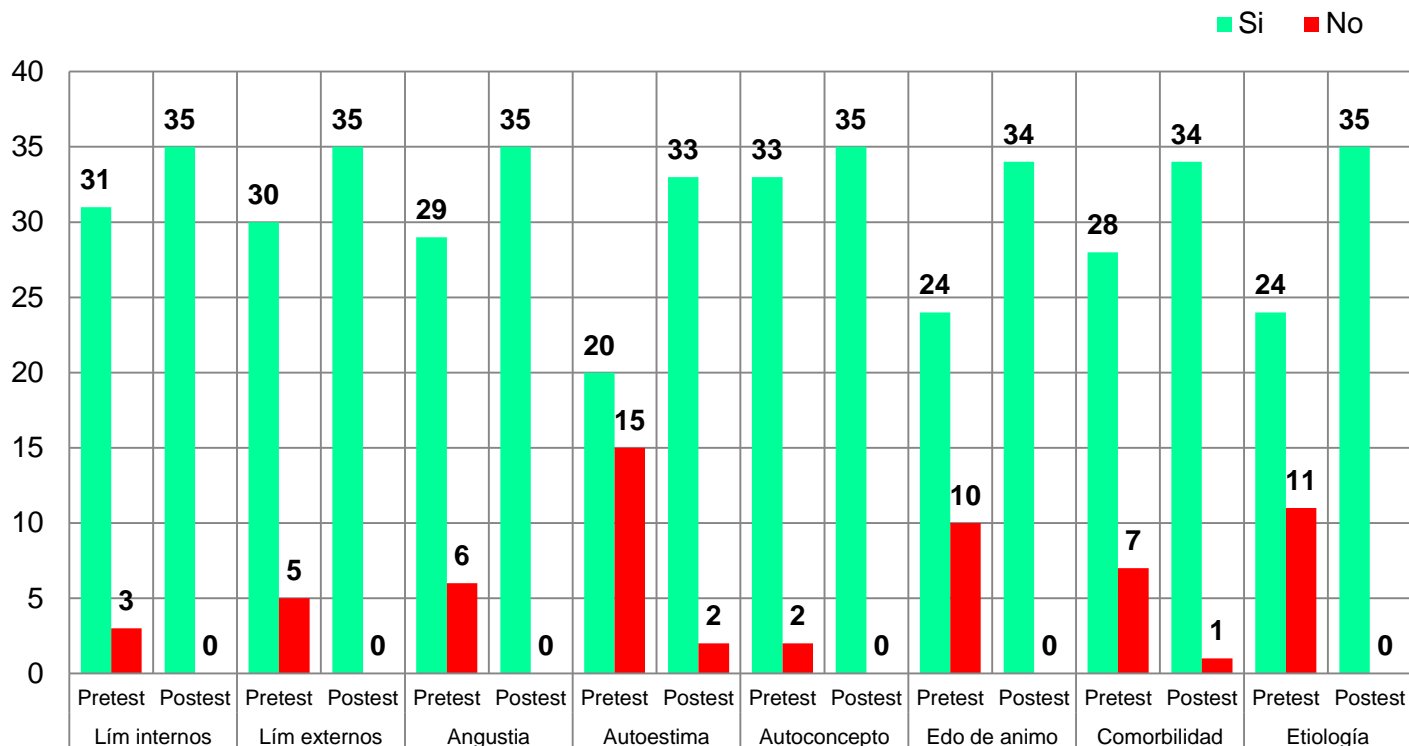
			Pre test	Pos test				Pre test	Pos test
<b>Relaciones Interpersonales</b>	<b>Necesidades de otros</b>	No	33	<b>35</b>	<b>Subordinación a otros</b>	No	26	<b>35</b>	
		Si	2	<b>0</b>		Si	9	<b>0</b>	
		Total	35	35		Total	35	35	
	<b>Necesidad externa</b>	No	34	<b>35</b>	<b>Control</b>	No	32	<b>35</b>	
		Si	1	<b>0</b>		Si	3	<b>0</b>	
		Total	35	35		Total	35	35	
<b>Auto-sacrificio</b>	No	30	<b>35</b>	<b>Autoengaño</b>	No	32	<b>35</b>		
	Si	5	<b>0</b>		Si	3	<b>0</b>		
	Total	35	35		Total	35	35		
<b>Enajenación</b>	No	31	<b>33</b>	<b>Supresión de emociones</b>	No	31	<b>34</b>		
	Si	2	<b>0</b>		Si	3	<b>0</b>		
	Total	33	33		Total	34	34		
<b>Límites internos</b>	No	31	<b>34</b>	<b>Límites externos</b>	No	30	<b>35</b>		
	Si	3	<b>0</b>		Si	5	<b>0</b>		
	Total	34	34		Total	35	35		
<b>Angustia por separación</b>	No	29	<b>35</b>						
	Si	6	<b>0</b>						
	Total	35	35						
<b>Auto-estima</b>	<b>Autoestima baja</b>	No	20	<b>33</b>	<b>Auto-concepto pobre</b>	No	33	<b>35</b>	
		Si	15	<b>2</b>		Si	2	<b>0</b>	
		Total	35	35		Total	35	35	

Edo. de ánimo	Estado de ánimo	No	24	24	Comorbilidad	No	28	34
		Si	10	10		Si	7	1
		Total	34	34		Total	35	35
Etio-logía	Entorno familiar	No	24	35				
		Si	11	0				
		Total	35	35				

De los 16 indicadores que conforman la Codependencia Emocional (CE), en *Autoestima* y para *Comorbilidad* no se tuvieron cambios absolutos (Figura 9 y 10).



**Figura 9. Cambios en casos por indicadores para Codependencia Emocional**



**Figura 10. Cambios en casos por indicador indicador para Codependencia Emocional**

De los dos indicadores de Codependencia Emocional donde no hubo cambio absoluto, para la categoría de **Autoestima**, en el indicador de *Autoestima baja* el cambio se da en los todos los casos de manera positiva, reduciendo sus puntuaciones, sólo manteniéndose constante los casos 13 y 26 (Tabla 22).

Para la categoría de **Estado de ánimo**, en el indicador de *Comorbilidad*, en todos los casos hubo cambio positivo, excepto en el caso 7 que permaneció en el mismo puntaje (Tabla 23).

**Tabla 22.****Resumen de Casos para Autoestima baja**

Caso	Sexo	Pre test	Pos test	Cambio	Caso	Sexo	Pre test	Pos test	Cambio
6	M	Si	No	+	24	F	Si	No	+
8	F	Si	No	+	26	F	Si	Si	=
9	F	Si	No	+	27	F	Si	No	+
11	F	Si	No	+	29	F	Si	No	+
13	F	Si	Si	=	33	F	Si	No	+
20	F	Si	No	+	34	F	Si	No	+
21	F	Si	No	+	35	M	Si	No	+
22	F	Si	No	+					

**Tabla 23.****Resumen de casos para Comorbilidad**

Caso	Sexo	Pre test	Pos test	Cambio	Caso	Sexo	Pre test	Pos test	Cambio
7	M	Si	Si	=	20	M	Si	No	+
8	M	Si	No	+	26	M	Si	No	+
11	M	Si	No	+	27	M	Si	No	+
14	M	Si	No	+					

Por último, a través de un análisis de correlaciones bivariadas, se observa que existe una correlación alta positiva de Dependencia Emocional y Codependencia Emocional tanto en pretest (.936) como en posttest (.890) con una significancia de .000 para ambos casos, como se muestra en las tablas 24 y 25.

Tabla 24.

Correlaciones Pretest

	Pretest	Dependencia	Codependencia
Dependencia	Correlación de Pearson		<b>.936</b>
	Sig. (bilateral)		.000
	N		35
Codependencia	Correlación de Pearson	<b>.936</b>	
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	35	

Tabla 25.

Correlaciones Postest

	Postest	Dependencia	Codependencia
Dependencia	Correlación de Pearson		<b>.890</b>
	Sig. (bilateral)		.000
	N		35
Codependencia	Correlación de Pearson	<b>.890</b>	
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	35	

## CAPÍTULO IX

### DISCUSIÓN

*“El verdadero amor comienza por uno mismo, una persona que se ama realmente jamás permitiría que alguien la quisiese mal y si lo hiciese con el tiempo se daría cuenta de su error”*

*Anónimo*

El objetivo de la presente investigación ha sido la elaboración y aplicación de un entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual mediante un taller teórico-vivencial para evaluar su influencia sobre el manejo y control adecuado de la dependencia y codependencia emocional en las relaciones interpersonales de la comunidad universitaria. Se estructuró y utilizó el Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI, con una confiabilidad de Alfa de Cronbach para Dependencia Emocional de 0.953, para Codependencia Emocional de 0.946 y de 0.973 para ambos. Los resultados fueron analizados de la siguiente manera:

- ✓ Dependencia y Codependencia emocional general (pretest y postest)
- ✓ Dependencia y Codependencia emocional por indicador (pretest y postest)
- ✓ Dependencia y Codependencia emocional por caso (pretest y postest)
- ✓ Resumen del caso para dependencia y codependencia
- ✓ Dependencia y Codependencia emocional por caso mediante indicador (pretest y postest)
- ✓ Análisis de correlación entre dependencia y codependencia

Los resultados obtenidos a través del análisis de frecuencia y de la prueba *t* de Student para muestras apareadas para Dependencia y Codependencia Emocional general, indican cambios significativos en los **conocimientos, habilidades, manejo y control adecuado** de la Dependencia Emocional, así

como también para la codependencia emocional, por lo que se **acepta la hipótesis** la cual indica que si los estudiantes universitarios participan en el entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual para la prevención y manejo adecuado de la dependencia y codependencia emocional entonces, adquirirán habilidades de control en sus relaciones interpersonales.

Con respecto a la **DEPENDENCIA EMOCIONAL** por indicador, se observaron cambios significativos mediante la reducción de medias en los 28 indicadores establecidos.

Dentro de la categoría de Relaciones Interpersonales que presentaron **puntuaciones altas** en *Exclusividad de la relación, Centralización de la relación*, así como en los indicadores de *Relaciones a toda costa, Modificación de planes, Idealización, Justificación de necesidades no satisfechas y Angustia generada por la separación* enfatizando las relaciones de pareja, lo que concuerda con Castelló (2000; 2005), Bucay (2003), Norwood (2002) y Riso (1999), quienes establecen que será en éste tipo de relaciones donde se verá más reflejada la dependencia emocional. En la categoría de Autoestima, se tienen puntuaciones altas para los indicadores de *Autoestima y Autoconcepto pobre*, lo cual reafirma que la dependencia emocional estará relacionada a una mala autoestima reflejo de una percepción errónea o mal alimentada que se tiene de sí mismo expuesto por Beattie (2000) Mellody (1994; 2005), y Castelló (2000; 2005). De igual manera la categoría de Estado de ánimo en el indicador *Estado de ánimo* refleja puntaje alto.

Los **cambios más visibles**, mediante el entrenamiento se observan en la categoría de Relaciones Interpersonales en los indicadores de *Exclusividad, Centralización hacia la pareja, Relaciones a toda costa, Modificación de planes, Justificación de necesidades, Angustia generada por separación* y en la categoría de Autoestima en el indicador de *Autoconcepto pobre*.



Los **cambios menos notorios** se observan en la categoría de Relaciones Interpersonales en los indicadores de *Necesidad de atención*, *Egoísmo ante la necesidad del otro* y para la categoría de Etiología el indicador de *Entorno familiar*.

Para la **CODEPENDENCIA EMOCIONAL** por indicador, se observaron cambios significativos mediante la reducción de medias en los 16 indicadores establecidos.

Las **puntuaciones más altas** se observan en la categoría de Relaciones Interpersonales en los indicadores de *Satisfacción de las necesidades de los otros*, *Subordinación por las necesidades de otros*, *Necesidad externa*, *Control de los problemas y comportamientos ajenos* y *Autosacrificio* que son las que Beattie (2000), Cermak (1986) y Mellody (1994; 2005) identifican como básicas para el diagnóstico de la codependencia emocional, reforzados por las altas puntuaciones en los indicadores de *Supresión emocional*, en la categoría de Autoestima, la *Autoestima baja* y la categoría de Estado de ánimo con el indicador de *Estado de ánimo* que también son criterios que refuerzan el diagnóstico.

Los **cambios más visibles**, por reducción de medias mediante el entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual se observan en la categoría de Relaciones Interpersonales en los indicadores de *Subordinación por las necesidades de otros*, *Necesidades externa*, *Control de los problemas*, *Autosacrificio* y *Supresión emocional*, así como reducción en la categoría de Autoestima con el indicador de *Autoestima baja* y en la categoría de Estado de ánimo el indicador *Estado de ánimo*.

Los **cambios menos notorios** se observan en la **categoría de Relaciones Interpersonales** en los indicadores de *Autoengaño*, *Límite externo* y en la categoría de **Etiología** en el indicador de *Entorno familiar*.

Tanto en **DEPENDENCIA EMOCIONAL** como en **CODEPENDENCIA EMOCIONAL**, los indicadores con puntuaciones elevadas reflejan los criterios principales para el

diagnóstico e identificación correcta de cada patrón de conducta. Para la **DEPENDENCIA EMOCIONAL**, la angustia y la intolerancia a la soledad, así como forma de relación gravemente desequilibrada y baja autoestima, para la **CODEPENDENCIA EMOCIONAL** la enajenación y supresión de sí mismo por las responsabilidades y satisfacción de las necesidades de otros, así como relaciones desequilibradas y baja autoestima. Las puntuaciones elevadas se redujeron significativamente después del entrenamiento, donde se trabajó con la autoestima, el enfoque externo de los asistentes, centrándolos hacia sus propias necesidades, tratando, como afirma Beattie (2004), el paquete completo de conductas compulsivas, reestructurando su propia realidad (Castelló, 2000; Mellody, 2005). De las puntuaciones sin mucha variación antes y después del entrenamiento, se pueden considerar como indicadores para fortalecer la estructura del taller a futuro.

De los 35 participantes, en la primera medición siete obtuvieron puntajes altos para Dependencia Emocional, y seis para Codependencia Emocional, todos del sexo femenino. Cuatro de estos casos (caso 8, 21, 26 y 27), obtuvieron al mismo tiempo puntuaciones altas de Dependencia y Codependencia Emocional, teniendo tres de ellas más puntuación en Dependencia (caso 8, 21 y 27), y sólo una en Codependencia (caso 26), esto coincide con Bornstein (1998, en Lemos y Londoño, 2006), quien afirma que las mujeres asumirán por condiciones sociales una posición más Dependiente que los hombres. Después del entrenamiento cognitivo emotivo conductual ningún participante obtuvo puntajes altos de Dependencia y Codependencia Emocional.

Para los casos de **DEPENDENCIA EMOCIONAL** por indicador se obtuvieron puntuaciones de frecuencia de caso antes y después del taller. En la primera medición se observó que los 28 indicadores tuvieron frecuencia, teniendo mayor repetición de casos en *Centralización a la pareja*, *Necesidad del otro para vivir*, *Necesidad afectiva*, *Relaciones a toda costa*, *Modificación de planes*, *Angustia por separación*, pertenecientes a la categoría de Relaciones Interpersonales y

*Comorbilidad* a Estado de ánimo. Para la segunda medición se observaron cambios totales (reducción total de casos) en todas las categorías, excepto en tres: *Egoísmo ante la necesidad de los demás*, *Comorbilidad*, y *Entorno familiar*.

Para el indicador de *Egoísmo ante la necesidad de los demás* se tuvieron 2 casos de los cuales solo uno bajo de puntuación (respuesta positiva), mientras que el otro permaneció con ella, y se tuvieron 2 casos nuevos (respuesta negativa), todos ellos del sexo femenino, ante esto, se podría deducir que el entendimiento de las propias necesidades podría verse extrapolado en algunos casos, volviendo al individuo completamente egoísta y pensaría solo en sus necesidades sin equilibrar la de los demás, de igual manera daría pie a la revisión de los ítems del instrumento de medición para ver si el indicador podría estar mal formulado de manera que sea malinterpretado.

En el indicador de *Comorbilidad* de los 8 casos todos del sexo femenino solo uno (caso 8 con puntuaciones altas para Dependencia Emocional ya establecidas en los resúmenes de caso), permaneció con la misma puntuación, por lo que coincidiendo con Castelló (2000; 2005) y Lamoglia (2004; en Negrete, 2004) la presencia del algún trastorno depresivo o ansioso podría estar presente.

Para el indicador de entorno familiar de los 5 casos todos del sexo femenino solo uno (caso 8 con puntuaciones altas para dependencia Emocional ya establecidas en los resúmenes de caso), permaneció con la misma puntuación elevada, por lo que concordando con Satir (2005) y Mellody (1994; 2005), la participante podría pertenecer a una familia conflictiva o poco nutricia.

Para los casos de **CODEPENDENCIA EMOCIONAL** por indicador se obtuvieron puntuaciones de frecuencia de caso antes y después del taller, para la primera medición se observó que los 16 indicadores tuvieron frecuencia, teniendo mayor repetición de casos en los indicadores de *Enajenación de necesidades*, *Autosacrificio*, *Límites externos* y *Angustia por separación* pertenecientes a la

categoría de Relaciones Interpersonales, en las demás categorías en el indicador de *Autoestima baja*, en *Estado de ánimo*, *Comorbilidad*, y para la categoría de Etiología el indicador de *Entorno familiar*. Para la segunda medición se observaron cambios totales (reducción total de casos) en todas las categorías, excepto en *Autoestima baja*, de los 15 casos, 2 hombres y 13 mujeres, 2 mujeres permanecieron (caso 13 y el caso 26 quien obtuvo puntuaciones altas para Codependencia Emocional ya establecidas en los resúmenes de caso) permanecieron con la misma puntuación elevada, por lo que coincidiendo con Beattie, (2004) y Mellody (1994; 2005), la autoestima baja o nula es característica principal de Codependencia Emocional. Para la categoría de Estado de ánimo, el indicador de *Comorbilidad* de los 7 casos todos del sexo femenino solo uno (caso 7) permaneció con la misma puntuación.

Con base a los resultados obtenidos en la **CORRELACIÓN DE DEPENDENCIA EMOCIONAL Y CODEPENDENCIA EMOCIONAL**, tanto en la medición antes del taller como después, se observó una correlación alta positiva significativa para ambos casos, por lo que la persona puede presentar rasgos de las dos problemáticas, pero en una será más constante y fuerte, teniendo como afirma Castelló (2000), una diferencia de *contenido*, donde podrá realizar conductas dependientes o codependientes, pero lo hará únicamente para asegurar la preservación de la relación simbiótica.

De igual manera, los datos obtenidos en la correlación, refuerzan lo establecido por Drumm (2000) en su regla de la codependencia: *donde se encuentren personas dependientes, a su alrededor existen codependientes*, y que es también apoyada por Covey (1997) en el establecimiento de los paradigmas del dependiente en interacción con el codependiente y viceversa. No se puede hablar solo del dependiente de manera aislada sin integrar al esquema a la persona que provea y de satisfacción a las necesidades, por lo que el codependiente siempre hará acto de presencia en el esquema del dependiente emocional. Y de igual

manera, el codependiente siempre estará enlazado a alguien a quien proveer y cuidar, ya que de eso depende su estabilidad emocional.

La teoría fragmenta estos dos patrones de conducta que deben por su propia naturaleza ser estudiados de manera conjunta, Castelló (2000; 2005) ha hecho una extensa investigación del dependiente de manera aislada, al igual que Mellody (1994; 2005), Cermak (1986) y Whitfield (1991, en Bolaños, 2004) de la codependencia. Solo Drumm (2000) y Covey (1997) han tratado de integrar estos dos conceptos de manera conjunta. El entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual aporta e integra estas dos caras de la misma moneda desde sus síntomas nucleares, basados en los criterios establecidos por Mellody (1994; 2005) y en concordancia con Castelló (2000; 2005): baja autoestima, ausencia de límites, evasión de la realidad, falta de reconocimiento y ausencia de satisfacción de las propias necesidades y deseos, expresión y experimentación de la realidad de forma inmoderada, bajo estos preceptos se logró aportar conocimiento y habilidades necesarias que propiciaron un mejor manejo de la dependencia y codependencia emocional.

Los cinco ejes temáticos fueron integrados de manera eficaz y clara, logrando un gran impacto que se ve reflejado en la disminución significativa de los indicadores, así mismo la reducción de casos, tanto para Dependencia Emocional como para Codependencia Emocional. El impacto de las dinámicas vivenciales en el entrenamiento, reflejo en el participante cambios importantes en la forma de percibir la realidad, lo que a su vez reestructuró la manera en que se relacionan, así mismo manifiesta el empleo activo de las estrategias de orientación hacia sí mismo, el autocuidado, la ejecución de *las toneladas industriales de amor propio*, el establecimiento de límites y la responsabilidad de sus necesidades y deseos. Los participantes fueron reorientados de la Dependencia o Codependencia Emocional a la Independencia para que, desde este último precepto, comiencen a establecer nuevas formas interdependientes de relación, como afirman Covey (1997) y Drumm (2000).

El entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual para el manejo de la Dependencia y Codependencia Emocional influyó no sólo en la forma de relacionarse con los demás, es importante señalar que el taller está enfocado a la vivencia y la reflexión, por lo que el hecho de acudir, conocer, escuchar a los demás y participar ha dado a los participantes la oportunidad de entender y diferenciar las formas de relación en diferentes ámbitos (familiar, pareja, amigos), lo que también implicó el conocerse a sí mismos, conocer sus recursos, sus limitantes, y entender el por qué, cómo, y principalmente el para qué de ciertas conductas dependientes y codependientes. Se puede afirmar que mediante el entrenamiento, la calidad de vida emocional de los participantes se incrementa, su autoestima se eleva, se establecen límites y conciencia de la realidad por lo que sus relaciones se vuelven más funcionales.

El entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual tiene los siguientes **aportes concretos**:

- No se queda sólo en una propuesta teórica, para enfrentar las problemáticas actuales en el establecimiento de las relaciones interpersonales la teoría ya no es suficiente, es necesario y urgente estructurar, reorganizar e implementar estrategias que proporcionen herramientas y conocimientos prácticos, se debe comenzar a llevar la teoría a la vida cotidiana.
- Se implementa y valida de manera complementaria al entrenamiento un instrumento de medición en el cual se evalúa de forma integrada la Dependencia y Codependencia Emocional, tomando en cuenta características principales y criterios diagnósticos de cada problemática, esquematizándolos en cuatro categorías principales, cada una con su respectivo desarrollo, de manera que al puntuar nos muestre la problemática más fuerte y las áreas en las que el participante presenta mayores dificultades y sobre ello implementar un plan estratégico de intervención.

- El entrenamiento tiene un *carácter preventivo*, es decir, dota de herramientas para el establecimiento sano de relaciones, y un carácter *reparador* de diversas relaciones, por lo que llega a abarcar desde la prevención hasta el control y recuperación de la Dependencia o Codependencia Emocional, aunque esto cabe aclarar, siempre predeterminado por la disposición del participante.
- Tanto el entrenamiento como el instrumento de medición están enfocados a una población poco tomada en cuenta a lo que refiere estas problemáticas: jóvenes estudiantes universitarios. En esta etapa los cambios que se presentan por la desvinculación emocional del núcleo familiar y el establecimiento de nuevas relaciones de amistad y de pareja hacen de ellos una población vulnerable, por lo que se puede aportar conocimiento y habilidades preventivas necesarias para el manejo y control adecuado de sus nuevas relaciones. El carácter preventivo del entrenamiento cobra mucha más relevancia.
- El taller tuvo la bondad de brindar, conocimiento para llevar y adaptar las dinámicas a un contexto real, y en otros casos, como se hizo específicamente a participantes que eran estudiantes en psicología, conocimiento y adaptación de las dinámicas como método terapéutico en terapia individual, familiar y grupal.

El entrenamiento cognitivo-emotivo-conductual tiene un diseño constructivista orientado a brindar conocimiento activo y habilidades mediante un abanico de posibles alternativas para el manejo de la Dependencia y Codependencia Emocional, mediante esto, el participante tomó la decisión de emplear las que consideró adecuadas y desechó las que consideró no útiles ni funcionales. Mediante la reorganización de sus estructuras mentales desecho información que ya no le fue funcional e integró información nueva y la equilibró con la ya existente. El entrenamiento mediante el taller teórico-vivencial y el facilitador fue la herramienta que acercó al participante a potenciar su desarrollo individual para así, establecer relaciones interpersonales de mejor calidad.

Sin duda, los participantes han coincidido con estas ideas y por ende, consideran de gran importancia impartir este tipo de talleres de corte vivencial, ya que permiten conocer formas más funcionales de relacionarse consigo mismos y con el entorno, en especial con sus parejas o en el establecimiento de relaciones de pareja más funcionales. Sin embargo, una limitante en este trabajo fue el hecho de que los asistentes en su mayoría eran mujeres, la presencia de hombres hubiese permitido hacer más enriquecedora la investigación por sus experiencias y puntos de vista. Por lo que en futuras replicas, la impartición de este tipo de entrenamiento podría enfocarse concretamente en la población masculina. Así mismo, se debería incluir un seguimiento que permita analizar la evolución de los participantes, donde se pueda observar si los conocimientos y habilidades adquiridas en el entrenamiento siguen presentes a largo plazo. También, sería conveniente enfocar el entrenamiento a relaciones interpersonales específicas, como las relaciones familiares o de pareja, tomando también en cuenta diversas variables como la edad, grado académico, estado civil, profesión y observar si hay alguna variación en los resultados o en la percepción de esta problemática.

Finalmente, el taller vivencial cumplió su objetivo, fue la herramienta que unió la realidad de los participantes con el conocimiento, haciendo este último más dinámico, el enlace de la teoría con la experiencia personal hizo que los individuos integraran el conocimiento de manera más consciente a su esquema y la ejecución fue más fácil de llevar a cabo, por lo que su uso y proyección debería ser más frecuente.



## REFERENCIAS

- Alvarado, S. (2006). Codependencia. *Adicciones*. Recuperado de <http://www.adicciones.org/familia/codependencia.html>.
- Beattie, M. (1996). *Ya no seas codependiente: Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo*. México: Promexa.
- Beattie, M. (2004). *Más allá de la codependencia: Cómo crecer y mejorar nuestras relaciones y convivencia con los demás*. México: Promexa.
- Biscarra, A., y Fernández, G. (septiembre, 2010). Codependencia: el lado oculto de los trastornos adictivos. *Revista Nexos*, 27(17), 14-18. Recuperado de [http://www.mdp.edu.ar/eudem/images/revistas\\_eudem/nexos\\_27.pdf](http://www.mdp.edu.ar/eudem/images/revistas_eudem/nexos_27.pdf)
- Bolaños, M. (2004). *Cuestionario de Codependencia: Validación de la Prueba CC-3*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Francisco Marroquín, Guatemala). Recuperada de: <http://www.tesis.ufm.edu.gt/pdf/3892.pdf>
- Bucay, J. (2003). *El camino de la autodependencia*. México: Océano.
- Campbell, D. T., y Stanley, J. (1973) *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Castelló, B. (2005). *Dependencia emocional características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Castelló, B. (2012). *La Superación de la Dependencia Emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio*. España: Corona Borealis
- Castelló, B. (marzo, 2000). *Análisis del concepto "Dependencia emocional"*. En I Congreso Virtual de Psiquiatría. Recuperado de [http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6\\_ci\\_a.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa6/conferencias/6_ci_a.htm)
- Cermak, T. L. (enero, 1986). Diagnostic criteria for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18 (1), 15-20. DOI:10.1080/02791072.1986.10524475
- Chávez, A. (2009). *El proceso de la terapia, las relaciones Interpersonales y su influencia en el facilitador*. (Tesis Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Coll, C. (2000). *Constructivismo e intervención educativa: El constructivismo en la práctica*. España: Laboratorio educativo.

- Díaz-barriga, A. F., y Hernández, R. G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista*. (2ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Drumm, P. (2002). *La codependencia en el trabajo social y el desarrollo intercultural*. CCM Bolivia. Recuperado de <http://www.jim-mission.org.uk/discussion/chaco-spanish/25-PDrumm-Codependencia.pdf>
- García, M. (1996). Comunicación y relaciones interpersonales. *Tendencias pedagógicas*, 2, 1-17. Recuperado de [http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/1996\\_02\\_01.pdf](http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/1996_02_01.pdf)
- Gasca, J. A. (2000). *Salud mental y relaciones interpersonales en el adolescente mexicano: jóvenes universitarios en la Preparatoria No. 2 del Distrito Federal*. (Tesis Licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Gesell, A. (1967). *Las relaciones interpersonales del niño de 5 a 16 años*. Buenos Aires: Paidós
- Gómez, R. (1992). *Relaciones interpersonales: un punto de vista psicoanalítico*. México: Instituto de investigaciones en Psicología Clínica y Social, A.C
- González J. J. (2004) *Relaciones interpersonales*. México: Manual Moderno
- González, D. A. (2003). *Un vistazo al constructivismo*. Madrid: Alianza.
- Kerlinger, F., y Lee, H. (2010). *Investigación del comportamiento: métodos de investigación en ciencias sociales*. (5ª ed.). México: McGraw-Hill
- Leal, A. (2007). Nuevos tiempos, viejas preguntas sobre el amor: un estudio con adolescentes. *Revista Posgrado y Sociedad*, 2(7), 56 - 79. Recuperado de <http://estatico.uned.ac.cr/posgradoysociedad/revista/documents/NuevosTiemposViejasPreguntassobreelAmor-AuroraLeal.pdf>
- Lemos, M., y Londoño N, (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 127-140. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v9n2/v9n2a12.pdf>
- López, P. R. (2001). Idea De Constructivismo. Maestros innovadores. Santiago de Chile. Revista académica, Vol. 1, N°2 Junio 2008

- Mangrulkar, L.; Whitman, V., y Posner, M. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. *Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado de <http://www.paho.org/spanish/hpp/hpf/adol/habilidades.pdf>
- Mansilla, F. (2002). Codependencia y psicoterapia interpersonal. *Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 31(80), 9-35. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=265019663002>
- Martins-D'Angelo, R. y Menéndez, M. C. (2011). Codependencia y sus instrumentos de evaluación: un estudio documental. *Asociación Psicológica*, 10(2), 139-150. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v10n2/v10n2a05.pdf>
- Massa, J. E., Pat, Y. M., Keb, R. A., Canto, M. V., y Chan, N. (2011). La definición de amor y Dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3) 176-193 Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/27652/25604>
- Mellody, P., Wells, M., y Miller, K. (1994). *Sentirse libre, es ser feliz: como vencer las dependencias y recuperar la autoestima*. Buenos Aires: Paidós.
- Mellody, P., Wells, M., y Miller, K. (2005). *La codependencia: qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas, aprende a hacerle frente*. México: Paidós.
- Montoya. C. E. (2008). *La pareja como camino de crecimiento*. (Tesis de Licenciatura) Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Moral, M. V., y Sirvent, C. (febrero, 2007). La dependencia sentimental o afectiva. 8º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis. Recuperado de <http://www.fispiral.com/wp/wp-content/uploads/2012/01/16.pdf>
- Moral, M. V., y Sirvent C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*. 33 (2) 150-167. Recuperado de [http://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2\\_2.pdf](http://www.aesed.com/descargas/revistas/v33n2_2.pdf)

- Nahoul, V. (2004). *Relaciones interpersonales en la adolescencia*. En González, N., (Comp.) *Relaciones interpersonales*, 24-35. México: Manual Moderno
- Negrete, M. (2004). *Desarrollo de la inteligencia emocional y relaciones afectivas productivas*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México
- Neosotis, L. (2011). La educación en habilidades psicosociales desde la orientación educativa: pautas para su implementación en el contexto de la formación profesional inicial en las Universidades Pedagógicas. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 3(27). Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/27/ncl.htm>
- Noriega, G., y Ramos, L. (2002). Construcción y validación del instrumento de codependencia (ICOD) para las mujeres mexicanas. *Salud Mental*, 25(2), 38-48. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/582/58222506.pdf>
- Norwood, R. (2002). *Las mujeres que aman demasiado*. México: Punto de lectura.
- Novalés, A. (2003) *Cuestionario de codependencia: propuesta de un instrumento para su medición en una población guatemalteca*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Francisco Marroquín). Recuperada de <http://www.tesis.ufm.edu.gt/pdf/3547.pdf>
- OMS (1946). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. *Documentos básicos*. Recuperado de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/index.html>
- Oñate, R. (2004) *Relaciones interpersonales en la infancia*. En González, N., (Comp.) *Relaciones interpersonales*, 36-43. México: Manual Moderno.
- Padilla, M.T. (2004). *Relaciones interpersonales en la familia*. En González, N., (Comp.) *Relaciones interpersonales*, 12-21. México: Manual Moderno.
- Patlán, M. E. (2004). *Relaciones interpersonales entre compañeros de la escuela*. En González, N., (Comp.) *Relaciones interpersonales*, 37-44. México: Manual Moderno
- Pérez, A. y Delgado, D. (2003). La codependencia en familias de consumidores y no consumidores de drogas: estado del arte y construcción de un instrumento. *Psicothema*. 15(3) 381-387. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/1076.pdf>

- Piaget J. (1997). *Psicología del niño*. Madrid: Ediciones Morata.
- Piétro, D. (2003). *La dependencia afectiva*. México: Diana.
- Pradas, E. y Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia* 14(1), 45-60. Recuperado de [http://ddd.uab.cat/pub/quapsi/quapsi\\_a2012v14n1/quapsi\\_a2012v14n1p45.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/quapsi/quapsi_a2012v14n1/quapsi_a2012v14n1p45.pdf)
- Riso, W. (1999). *¿Amar o depender?: Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. México: Norma.
- Rivas, A. (s/f). Habilidades sociales y relaciones interpersonales. *Tilve Fundación Gil Gayarre de Madrid*. Recuperado de [http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad\\_ydi/22\\_habilidades.pdf](http://www.feaps.org/biblioteca/sexualidad_ydi/22_habilidades.pdf)
- Rodríguez, M. (2004) *Relaciones interpersonales entre hermanos*. En González, N., (Comp.) *Relaciones interpersonales*, 12-21. México: Manual Moderno.
- Rogoff, B. (1994) *Aprendices del pensamiento: El desarrollo cognoscitivo en el Contexto social*. México: Paidós.
- Rojas, G. (2007). *Paradigmas en psicología de la educación*. México. Paidós.
- Salamá, H. (2003). Dependencia emocional en la pareja. *Mundo Gestalt*. Recuperado de: <http://www.mundogestalt.com/cgi-bin/index.cgi?action=viewnews&id=143>
- Santrock, J. W. (2006). *Psicología del desarrollo, el ciclo vital*. México: McGraw Hill.
- Schaeffer, B. (2000). *¿Es amor o es adicción?* México: Promexa.
- Shutt-Aine, J. y Maddaleno, M. (2003). Salud sexual y desarrollo de adolescentes y jóvenes en las Américas: Implicaciones en programas y políticas. Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de [www.scielo.org.mx/pdf/spm/v45s1/15454.pdf](http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v45s1/15454.pdf)
- Tlaxcala, C. (2006). *Noviazgos violentos e intervención en crisis*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Vigotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona: Paidós.
- Villa, J. C. (2008). *Taller teórico-vivencial "Comunicación en pareja"*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Villa, M., y Sirvent, C. (2009). Dependencia afectiva y de género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. *Sociedad Interamericana de Psicología*, 43(2), 230-240. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/284/28412891004.pdf>

Woolfolk, A. (1998). *Educational psychology*. USA: Allyn & Bacon.

# ANEXOS

## ANEXO 1

### Diseño del Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional en las Relaciones Interpersonales: INDECERI

#### Participantes

6 Psicólogos del Área experimental. El criterio de selección fue considerando la experiencia en elaboración de pruebas de medición y conocimiento de la temática a nivel profesional. Los 6 expertos validaron la estructura inicial del Inventario.

#### Muestra

El tipo de muestreo fue estratificado seleccionando a los sujetos de manera accidental. La muestra total para la estandarización del Inventario fue de 752 sujetos en edad universitaria de las siguientes Instituciones: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto Politécnico Nacional, Universidad Pedagógica Nacional y Universidad Autónoma de Chapingo, quedando constituida la muestra de la siguiente manera:

Procedencia	Mujeres	Hombres	Muestra
Universidad nacional Autónoma de México	94	94	188
Instituto Politécnico Nacional	94	94	188
Universidad Pedagógica Nacional	94	94	188
Universidad Autónoma de Chapingo	94	94	188
	376	376	752



## **Procedimiento**

Se estructuró y esquematizó un banco de datos para obtener los ítems que describieran la Dependencia Emocional con base a características definidas por Castelló (2005, 2000), Beattie (2004), Millon y Davis (1998, en Castelló, 2000); para la Codependencia Emocional las características definidas por Mellody (1994; 2005), Drumm (2000), Cermak (1986), Dear y Roberts (2005) en sus características conductuales, formas afectivas y cognitivas.

De igual manera, se guio la estructura en cuestionarios ya estandarizados sobre Dependencia Emocional como Construcción y validación del cuestionario de Dependencia Emocional en población colombiana de Lemos y Londoño (2006), Dependencia Emocional en la pareja: propuesta de un instrumento para su medición de Arrellano 2010, y para Codependencia Emocional el Cuestionario de Codependencia: Propuesta de un Instrumento para su Medición en una Población Guatemalteca de Novales (2003) junto con el Cuestionario de Codependencia: Validación de la prueba CC-3 de Bolaños, M. (2004).

Respecto a la Dependencia Emocional, la primera categoría de Relaciones Interpersonales tuvo 9 subcategorías y 23 indicadores, para las categorías de Autoestima y Estado de ánimo se tuvo 1 subcategoría y 2 indicadores respectivamente y para Etiología 1 subcategoría y 2 indicadores. La estructuración se desglosa de la siguiente manera:

Dimensión	Categoría	Subcategoría	Indicadores	Ítems
Dependencia emocional  Patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000). Que se expresa como una necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones personales y de pareja	Relaciones interpersonales	Tendencia a la exclusividad <i>Predisposición en las relaciones a sentirse más cómodo con una sola persona que en grupos numerosos, en el que se cree tener un suministro afectivo necesario y en el que paradójicamente haga sentir solo al individuo. (Castelló, 2005)</i>	Exclusividad	Todo lo especial de mi vida debe ser solo con mi pareja No comparto fácilmente mi intimidad Me siento más cómodo hablando con una sola persona que en grupos numerosos.
			Centralización hacia la pareja	Mi vida gira en torno a mi pareja Me divierto solo cuando estoy con mi pareja Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación en pareja Siempre estoy hablando de mi pareja
			Necesidad del otro para vivir	No concibo la vida sin mi pareja Tengo que sentir que mi pareja va a estar siempre que la necesite
		Necesidad de acceso constante hacia quien dependen <i>Necesidad de querer tener mayor contacto, como si se tratara de una simbiosis. (Castelló, 2005)</i>	Agobio asfixiante	Suelo llamar a mi pareja hasta que me conteste el teléfono Necesito saber dónde, con quién o qué está haciendo mi pareja Si mis amigos no me contactan, los busco desesperadamente
			Aferramiento excesivo	Hago todo lo posible por no terminar una relación Me aferro a mis amigos de una manera desesperada
		Necesidad de aprobación y afecto de los demás. <i>Conductas de desequilibrio emocional, autorechazo y deseos de agradar a los demás de manera</i>	Aprobación de los demás	Hago todo lo posible por agradecerle a los demás Necesito que los demás me digan que hago las cosas bien Necesito que mis amigos aprueben mi forma de ser Pregunto constantemente sobre mi apariencia y si me veo bien
			Necesidad afectiva por parte de otros	Necesito constantes expresiones de afecto de mi pareja Necesito que mis amigos sean afectuosos conmigo

(Castelló, 2005).		<i>excesiva.</i> <i>(Castelló, 2005)</i>	Tendencia histriónica	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarlo o divertirlo Tiendo a ser muy exagerado(a) ante ciertas situaciones Suelo hacerme el gracioso en mi círculo de amigos
			Búsqueda de atención	Hago todo lo posible por ser el centro de atención con mis amigos Me siento desplazado si alguien más es el centro de atención
	Idealización de las personas al primer contacto <i>Como contrapartida a la baja autoestima se basan los sentimientos en sobrevaloraciones hacia la pareja y los demás desde el primer contacto con ellas. (Castelló, 2005)</i>	Autoengaño	Creo un concepto de las personas cuando las conozco y es muy difícil que lo cambie Cuando mi pareja comienza a cambiar a como era antes pretendo que no pasa nada Cuando las cosas comienzan a ir mal pretendo que todo está bien	
		Idealización	Cuando conozco a alguien y me gusta, fantaseo pensando como sería nuestra relación Creo en las historias de princesas que esperan a su príncipe azul Me ilusiono muy fácilmente	
	Subordinación en las relaciones <i>Medio para preservar las relaciones a toda costa, que es atrayente para la pareja o los demás, por el suministro narcisista que proporciona, siendo asimétricas y desequilibradas. (Castelló, 2005)</i>	Relaciones a toda costa	El amor debe superarlo todo por más difícil que sea la situación Todo lo que me pide mi pareja lo hago para preservar mi relación Hago sentir a mi pareja sumamente especial para así poder mantener mi relación No me importa ser quien da más en la relaciones mientras no se terminen.	
		Modificación de planes	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio por estar juntos Si tengo planes y mis amigos aparecen, los cambio para estar con ellos Siempre hago lo que los demás quieren Siempre hacemos lo que mi pareja quiere o desea	

		<p>Idealización de la pareja  <i>Por baja autoestima los sentimientos se basan en sobrevaloraciones a los demás o a la pareja (Castelló, 2005)</i></p>	<p>Sobrevaloración</p>	<p>Mi pareja es la mejor persona que conozco  A veces siento que no merezco a mi pareja  Creo no estar a la altura de mi pareja</p>
			<p>Fascinación</p>	<p>Mi pareja es lo mejor que me pudo pasar en la vida  Todo lo que hace mi pareja es perfecto</p>
		<p>Atenuación de necesidades, sin ser felices  <i>Es el énfasis a la necesidad de las relaciones sin esperar la felicidad por la sucesión de desengaños y la falta de amor a sí mismos. (Castelló, 2005)</i></p>	<p>Justificación de necesidades no satisfechas</p>	<p>Pienso que mi relación perjudica mi bienestar, sin embargo lo importante es que mi pareja me ama  Me desagradan las conductas, valores y carácter de mi pareja, pero lo soporto porque creo que cambiara con el tiempo  Disculpo el mal humor, desaires, falta de tiempo y carácter de los demás conmigo  A pesar de todo en mi relación predominan los momentos de bienestar.  Creo que el derecho a la felicidad y a disfrutar de la vida debe ganarse</p>
		<p>Pánico ante la ruptura  <i>Expresiones emocionales del miedo que se produce ante la posibilidad de disolución de las relaciones, el abandono, separación o el distanciamiento. (Castelló, 2005; Beattie, 2004)</i></p>	<p>Angustia generada por separaciones rutinarias, temporales o definitivas.</p>	<p>Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja  Cuando mi pareja debe ausentarse por unos días me siento angustiado  Cuando tengo una discusión con alguien que quiero me siento vacío  Tengo miedo al abandono o al rechazo</p>
			<p>Pensamientos automáticos relacionados a la perdida, rechazo o abandono</p>	<p>Me preocupa la idea de que me dejen de querer mis amigos  Me aterra pensar que un día mi relación tenga que acabar  Siento temor ante el rechazo de los demás</p>

		Miedo a la soledad <i>Temor por no tener una pareja o por no sentirse amado.</i> (Castelló, 2005)	Soledad como algo aterrador	Me siento desamparado cuando estoy solo Siento un fuerte vacío cuando estoy solo No tolero al soledad, por lo que nunca salgo o estoy solo, siempre busco compañía
			Necesidad de pareja	Necesito tener pareja siempre, sino me siento solo Dejo pasar muy poco tiempo de una relación a otra Creo que un clavo saca a otro clavo
		Déficit de habilidades sociales <i>La baja autoestima y constante necesidad de agradar impiden que se desarrollen habilidades sociales, buscando soluciones y felicidad fuera de sí.</i> (Castelló, 2005)	Egoísmo ante la necesidad de los demás	Al estar o hablar con alguien me olvido de sus necesidades por hablar de las mías Pienso más en satisfacer mis necesidades que las de mi pareja
			Falta de asertividad	Valoro más la aprobación que me dan los demás por mi comportamiento, ideas y sentimientos que la que me ofrezco a mi Trato de convencer a los demás de lo que deben sentir o pensar
			Pensamientos irracionales	Pienso que debo ayudar a los demás a resolver sus problemas, que es mi obligación y no la responsabilidad de ellos Cualquier esfuerzo es poco si logro con ellos ayudar a que la persona sea feliz
	Autoestima Presencia de autoestima pobre y autoconcepto negativo. (Castelló, 2005)	Autoestima y autoconceptos muy bajos Posesión de autoestima muy pobre y autoconcepto muy negativo, no ajustado a la realidad, enganchándose a relaciones con personas que posean cualidades de las que	Autoestima	Me siento como una persona poco o digna de recibir amor Les pido a los demás que satisfagan mis deseos o necesidades Me siento avergonzado incomodo al recibir reconocimiento, elogios o regalos Creo que debo compensar mis defectos y fallas para que los demás me amen
			Autoconcepto	Creo que tengo la culpa que mis relaciones no funcionen como quisiera Considero que lo que digo o hago no es lo suficientemente bueno Considero que si no soy productivo en todo lo que hago

		ellos carecen. (Castelló, 2005)		no valgo Tengo miedo de no ser suficientemente bueno o digno para los demás Creo que soy alguien necesitado y débil
	Estado de ánimo Manifestaciones emocionales de mucha tristeza, preocupación, trastornos y depresivos o ansiosos frecuentes (Castelló, 2005)	Estado de ánimo y comorbilidad Estado de ánimo más tendientes a la tristeza y a la disforia en relación a constantes pensamientos a un posible abandono, soledad y preocupación por el futuro (Castelló, 2005)	Estado de ánimo	Me preocupo demasiado por las cosas que aún no pasan Me entristezco con facilidad y a veces sin saber la causa Mi estado de ánimo cambia continuamente Soy una persona muy ansiosa
			Comorbilidad	Me deprimó con facilidad Algunas situaciones me producen una ansiedad incontrolable
	Etiología	Etiología Experiencias familiares que juegan un papel valioso en la constitución psicobiológica. (Millon y Davis 1998, en Castelló, 2000)	Entorno familiar	En mi familia somos muy poco expresivos emocionalmente Mis padres me comparan con otros miembros de la familia

Para la Codependencia Emocional, la primera categoría de Relaciones Interpersonales tuvo 6 subcategorías y 11 indicadores, para las categorías de Autoestima y Estado de ánimo se tuvo 1 subcategoría y 2 indicadores respectivamente y para Etiología 1 subcategoría y 2 indicadores. La estructuración se desglosa de la siguiente manera:

Dimensión	Categoría	Subcategoría	Indicadores	Ítems
<b>Codependencia</b> Ciclo de patrones disfuncionales de que producen dolor y que se repiten de manera compulsiva como respuesta a una relación enferma y alienante con un dependiente activo (Melody, 1994). De manera que, el individuo consciente o inconscientemente refuerza con sus acciones el comportamiento dependiente de otras personas o grupos (Drumm, 2000).	Relaciones interpersonales	Responsabilidad	Satisfacer necesidades de otros	Pienso y me siento responsable de los pensamientos, sentimientos, acciones, elecciones, necesidades, bienestar o malestar de mi pareja o de otras personas. Me siento responsable de la felicidad de mi pareja. Ofrezco consejos y orientación a otros sin que me lo soliciten Tengo tendencia a las causas altruistas Me siento mal cuando los demás no me dejan ayudarles
		Asumir las responsabilidades de otros al punto de excluir o no tener conocimiento de las propias. (Cermak, 1986)	Enajenación de necesidades por la de otros.	Trato de complacer a otros en vez de complacerse a si mismo Abandono mi rutina por responder o por hacer algo por mi pareja o amigos Pongo las necesidades de los demás como prioridades antes que las mías Ayudo a estar bien a mi pareja o a los demás a toda costa Pierdo interés en mi propia vida cuando amo
		Enfoque externo	Necesidad externa	Me pego como garrapata a cualquier persona o cosa que me pueda dar felicidad Más que querer a la gente, la necesito Centro mi vida alrededor de mi pareja o de otras personas Baso todos mis sentimientos de bienestar en mi pareja o en mis relaciones con los demás Busco personas necesitadas para ayudarlas y así sentirme bien Creo que cuando ayudo a alguien es garantía de aceptación y cariño Me siento sumamente feliz cuando me la paso ayudando a los demás
		Atención enfocada en comportamientos, opiniones y expectativas de los demás a los que el codependiente se ajusta para lograr aprobación y estima (Dear y Roberts, 2005)	Control	Manipulo y suplico a mi pareja o a los demás que hagan lo que yo quiero
		Control interpersonal Es la creencia de ser		

		capaz de resolver y controlar los problemas y comportamientos ajenos. <i>(Dear y Roberts, 2005)</i>		Trato de controlar sucesos y a la gente por medio de mi desamparo, de sentimientos de culpa, coerción, amenazas, manipulación o dominio He vivido situaciones con personas que están fuera de mi control causándome penas y desengaños No puedo ver o manejar el miedo que siento ante la pérdida de control Intento mantener las cosas controladas o manipulo la situación solo para sentir seguridad Vigilo que las cosas se hagan como yo quiero
		Supresión emocional Es la eliminación emocional deliberada o limitada conciencia de sus emociones hasta un punto abrumador. <i>(Dear y Roberts, 2005)</i>	Autosacrificio	Me siento forzado –casi obligado- a ayudar a esa persona a resolver el problema. Miento para proteger y tapar a la persona que amo. Me esfuerzo demasiado en complacer a otros en vez de complacerme a mí mismo Relaciono el amor con el dolor Soy una persona incondicional en mis relaciones
			Autoengaño	Ignoro mis problemas y pretendo que no los tengo Me mantengo ocupado en forma compulsiva Tiendo a gastar el dinero compulsivamente, comer más de lo debido, tomar tranquilizantes, fumar o beber demasiado.
			Enajenación	Me quedo estancado dentro de relaciones de pareja que no funcionan Me siento atrapado en mis relaciones familiares y amistosas Dejo relaciones y formo otras rápidamente que, tampoco funcionan
			Supresión de propias emociones, sentimientos y deseos	No sé qué quiero o que necesito y si lo sé, me digo que no es importante Me cuesta comunicar lo que pienso, siento y creo de los demás No me tomo tiempo para averiguar si amo a otras persona o si me caen bien



				<p>Espero a expresar mis opiniones hasta que conozco a los demás</p> <p>Pido lo que deseo o necesito de forma indirecta</p> <p>Tengo dificultad para divertirme</p> <p>Miento o exagero cuando sería igual de fácil decir la verdad</p> <p>He perdido el interés en el sexo</p>
		<p>Distorsión de límites Vallas invisibles y simbólicas que impiden la penetración en el espacio propio o ajeno y se abuse de ello. (Mellody, 2005)</p>	<p>Limites internos</p>	<p>Me descubro diciendo SI cuando en realidad quería decir NO</p> <p>Me descubro haciendo cosas que no quería hacer, trabajando más de lo que debería o haciendo cosas que los demás son capaces de hacer por si solos</p> <p>Me cuesta trabajo tomar riesgos</p> <p>Abuso de sustancias como el alcohol o las drogas</p>
			<p>Limites externos</p>	<p>Tengo relaciones sexuales cuando preferiría que me abrazaran, me protegieran y me hicieran sentir amado</p> <p>He sufrido abuso sexual</p>
		<p>Pánico ante la ruptura <i>Expresiones emocionales del miedo que produce la posibilidad de disolución de las relaciones, el abandono, separación o el distanciamiento. (Beattie, 2004)</i></p>	<p>Angustia generada por separaciones.</p>	<p>No puedo manejar el miedo que siento ante la pérdida de mi pareja o de alguien amado.</p> <p>Me siento terriblemente amenazado por la pérdida de cualquier cosa o persona que me proporciona felicidad</p> <p>Necesito estar con ciertas personas en específico para sentir que mi vida tiene sentido.</p> <p>Me preocupa que los demás me dejen</p> <p>Tengo miedo al rechazo, abandono y a la soledad</p>
	<p>Autoestima Experiencia interna de que se tiene valor como persona, proviene de dentro y pasa al</p>	<p>Autoestima baja La autoestima es baja o simplemente no existe: se piensa que uno vale menos que los otros. (Mellody, 2005)</p>	<p>Autoestima</p>	<p>Espero y me exijo hacer todo perfectamente bien</p> <p>Siento que si no soy productivo no valgo</p> <p>Busco constante la aprobación y afirmación de los demás</p> <p>Me siento bien conmigo solo cuando mi pareja o los demás me halagan</p> <p>Me siento incomodo(a) cuando me alaban o hacen</p>

	exterior en las relaciones. ( <i>Mellody, 2005</i> )			algún cumplido
			Autoconcepto	Pienso que las personas no toman en serio a personas como yo Creo que mis opiniones no importan Me culpo por todo Me digo que no puedo hacer nada bien
	Estado de animo Manifestación emocional de mucha tristeza, preocupación, trastornos y depresivos o ansiosos ( <i>Castelló, 2005</i> )	Estado de ánimo y comorbilidad Estado de ánimo más tendientes a la tristeza y a la disforia en relación a constantes pensamientos a un posible abandono, soledad y preocupación por el futuro ( <i>Castelló, 2005</i> )	Estado de animo	Lloro mucho por situaciones que no puede manejar Mi estado de ánimo cambiad demasiado por cuestiones que suceden a mi alrededor. Tengo miedo de mi propia ira Me frustró con facilidad
		Comorbilidad	Constantemente me siento cansado(a) y sin energía Me deprimó con facilidad Somatizo mis emociones	
Etiología	Etiología Experiencias tempranas juegan un papel trascendental en la constitución psicobiológica del individuo. (Millon y Davis 1998, en Castelló, 2000)	Entorno familiar	Crecí con un familiar que ha consumido drogas o no tiene control en su forma de beber. En mi familia comúnmente asumía o asumo responsabilidades que no me corresponden	

Mediante el juicio de expertos, se eliminaron algunos ítems quedando conformado con 148 afirmaciones en escala Likert, donde 1 representaba Nunca, 2 Casi nunca, 3 Casi siempre y 4 Siempre.

### **Análisis de datos**

Se utilizó el Paquete Estadístico para la Ciencias Sociales (SPSS 19 para Windows 7); mediante estadística descriptiva para estimar la confiabilidad del Inventario.

Se tuvieron las siguientes dos dimensiones de medición: Dependencia Emocional y Codependencia Emocional. Cada dimensión se organizó con las siguientes categorías: Relaciones Interpersonales, Autoestima, Estado de ánimo y Etiología.

## ANEXO 1.1



**Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza  
Psicología**



### Inventario de Dependencia y Codependencia Emocional En Las Relaciones Interpersonales: INDECERI

**Instrucciones:**

Por favor lea cada frase y decida que tan bien lo describe. Cuando no esté seguro de su respuesta, bájese en lo que siente, no en lo que piensa que es correcto.

Universidad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Carrera: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

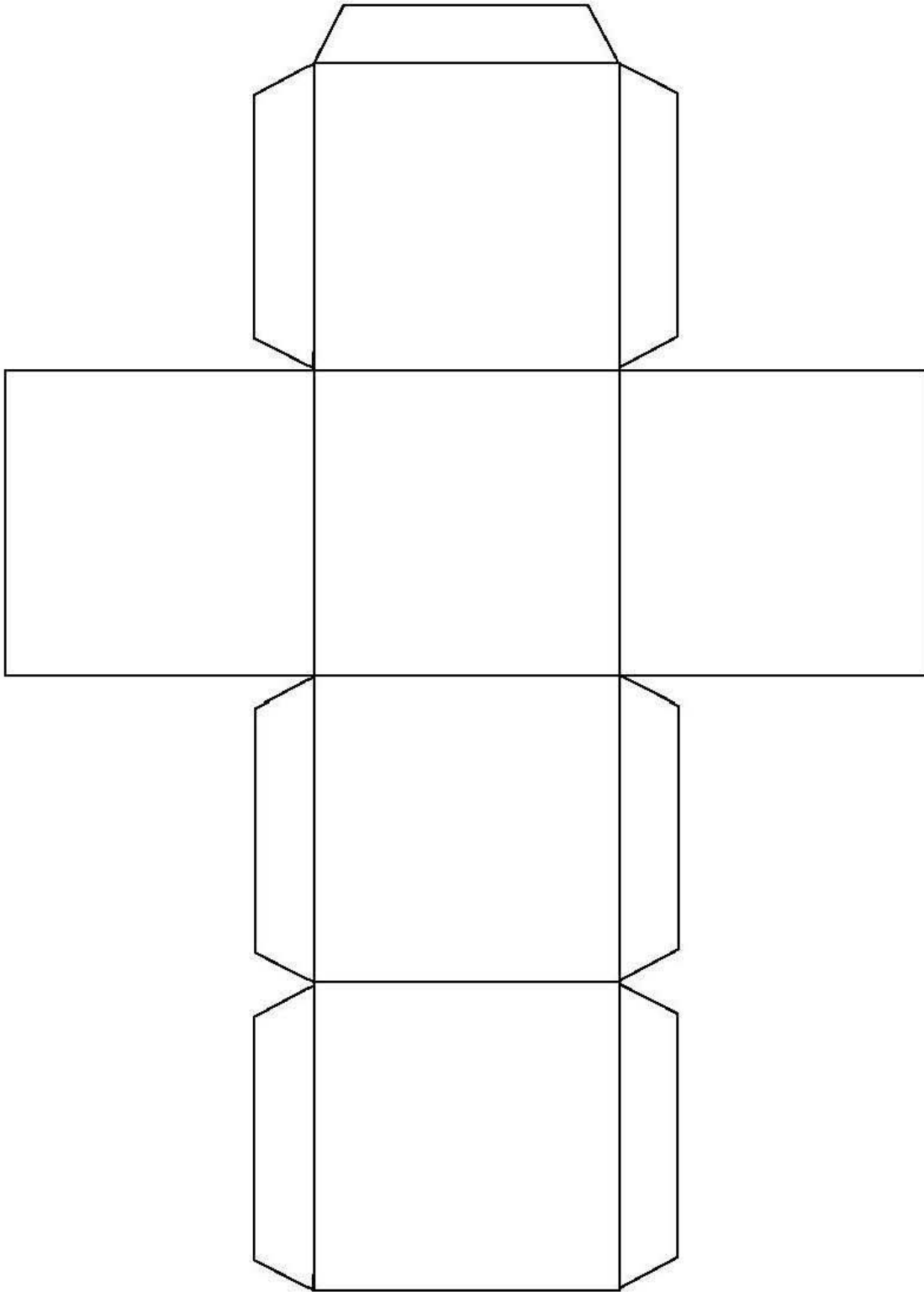
		Nunca	Rara vez	Casi siempre	Siempre
1	A pesar de todo, en mi relación predominan los momentos de bienestar				
2	A veces siento que no merezco a mi pareja				
3	Abandono mi rutina por responder o por hacer algo por mi pareja o amigos				
4	Abuso de sustancias como el alcohol o las drogas				
5	Al hablar con alguien me olvido de sus necesidades por hablar de las mías				
6	Algunas situaciones me producen una ansiedad incontrolable				
7	Ayudo a mi pareja o a los demás a estar bien a toda costa				
8	Baso todos mis sentimientos de bienestar en mi pareja o en mis relaciones con los demás				
9	Busco constante la aprobación y afirmación de los demás				
10	Busco personas necesitadas para ayudarlas y así sentirme bien				
11	Centro mi vida alrededor de mi pareja o de otras personas				
12	Considero que lo que digo o hago no es lo suficientemente bueno				
13	Considero que si no soy productivo en todo lo que hago no valgo				
14	Constantemente me siento cansado y sin energía				
15	Cualquier esfuerzo es poco, si logro con ello ayudar a que la persona sea feliz				
16	Cuando ayudo a alguien es garantía de aceptación y cariño				
17	Cuando conozco a alguien y me gusta, fantaseo pensando como seria nuestra relación				
18	Cuando las cosas comienzan a ir mal pretendo que todo está bien				
19	Cuando mi pareja comienza a cambiar a como lo conocí pretendo que no pasa nada				
20	Cuando mi pareja debe ausentarse por unos días me siento angustiado				
21	Cuando tengo una discusión con alguien que quiero me siento vacío				
22	Debo ayudar a los demás a resolver sus problemas, que es mi obligación y no la responsabilidad de ellos				
23	Debo compensar mis defectos y fallas para que los demás me amen				
24	Dejo pasar muy poco tiempo de una relación a otra				
25	Dejo relaciones y rápidamente formo otras que tampoco funcionan				

26	Disculpo el mal humor, desaires, falta de tiempo y carácter que los demás tienen conmigo				
27	El amor debe superarlo todo por más difícil que sea la situación				
28	El derecho a la felicidad y a disfrutar de la vida debe ganarse				
29	En mi familia comúnmente asumía o asumo responsabilidades que no me corresponden				
30	En mi familia somos muy poco expresivos emocionalmente				
31	Es importante sentir que mi pareja va a estar siempre que la necesite				
32	Espero a expresar mis opiniones hasta que conozco a los demás				
33	Espero y me exijo hacer todo perfectamente bien				
34	Evito compartir fácilmente mi intimidad				
35	Hago sentir a mi pareja sumamente especial para así poder mantener mi relación				
36	Hago todo lo posible por agradarle a los demás				
37	Hago todo lo posible por no terminar una relación				
38	Hago todo lo posible por ser el centro de atención con mis amigos				
39	Hago un concepto de las personas cuando las conozco y es muy difícil que lo cambie				
40	He perdido el interés en el sexo				
41	He vivido situaciones con personas que están fuera de mi control causándome penas y desengaños				
42	Ignoro mis problemas y pretendo que no los tengo				
43	Intento mantener las cosas controladas o manipulo la situación solo para sentir seguridad				
44	Las historias de princesas que esperan a su príncipe azul sí existen				
45	Las personas no toman en serio a personas como yo				
46	Les pido a los demás que satisfagan mis deseos o necesidades				
47	Lloro mucho por situaciones que no puedo manejar				
48	Manipulo y suplico a mi pareja o a los demás que hagan lo que yo quiero				
49	Más que querer a la gente, la necesito (su compañía me es indispensable)				
50	Me aferro a mis amigos de una manera desesperada (Me apegó o busco a mis amigos con mucha necesidad)				
51	Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación en pareja				
52	Me aterra pensar que un día mi relación tenga que acabar				
53	Me cuesta comunicar lo que pienso, siento y creo de los demás				
54	Me cuesta trabajo tomar riesgos				
55	Me culpo por todo				
56	Me deprimó con facilidad				
57	Me desagradan las conductas, valores y carácter de mi pareja, pero lo soporto porque cambiará con el tiempo				
58	Me descubro diciendo SI cuando en realidad quería decir NO				
59	Me descubro haciendo cosas que no quería hacer, trabajando más de lo que debería o haciendo cosas que los demás son capaces de hacer por si solos				
60	Me digo que no puedo hacer nada bien				
61	Me entristezco con facilidad y a veces sin saber la causa				
62	Me esfuerzo demasiado en complacer a otros en vez de complacerme a mi				
63	Me frustro con facilidad				
64	Me ilusiono muy fácilmente				
65	Me mantengo ocupado en forma compulsiva				

66	Me pego como garrapata a cualquier persona o cosa que me pueda dar felicidad				
67	Me preocupa la idea de que me dejen de querer mis amigos				
68	Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja				
69	Me preocupa que los demás me dejen				
70	Me preocupo demasiado por las cosas que aún no pasan				
71	Me quedo estancado dentro de relaciones de pareja que no funcionan				
72	Me siento atrapado en mis relaciones familiares y amistosas				
73	Me siento avergonzado y/o incomodo al recibir reconocimiento, elogios o regalos				
74	Me siento bien conmigo solo cuando mi pareja o los demás me halagan				
75	Me siento como una persona poco digna de recibir amor				
76	Me siento desamparado cuando estoy solo				
77	Me siento desplazado si alguien más es el centro de atención				
78	Me siento forzado, casi obligado a ayudar a las personas que quiero a resolver el problema.				
79	Me siento incomodo cuando me alaban o hacen algún cumplido				
80	Me siento mal cuando los demás no me dejan ayudarles				
81	Me siento más cómodo hablando con una sola persona que en grupos numerosos				
82	Me siento responsable de la felicidad de mi pareja				
83	Me siento sumamente feliz cuando me la paso ayudando a los demás				
84	Me siento terriblemente amenazado por la pérdida de cualquier cosa o persona que me proporciona felicidad				
85	Mi estado de ánimo cambia continuamente				
86	Mi estado de ánimo cambia demasiado por cuestiones que suceden a mí alrededor.				
87	He llegado a considerar que mi pareja es la mejor persona que conozco				
88	He llegado a considerar que mi pareja es lo mejor que me pudo pasar en la vida				
89	Mi relación perjudica mi bienestar, sin embargo lo importante es que mi pareja me ama				
90	Miento o exagero cuando sería igual de fácil decir la verdad				
91	Miento para proteger y tapar a la persona que amo.				
92	Mis opiniones no importan				
93	Mis padres me comparan con otros miembros de la familia				
94	Necesito constantes expresiones de afecto de mi pareja				
95	Necesito estar con ciertas personas en específico para sentir que mi vida tiene sentido.				
96	Necesito que los demás me digan que hago las cosas bien				
97	Necesito que mis amigos aprueben mi forma de ser				
98	Necesito que mis amigos sean afectuosos conmigo				
99	Necesito saber dónde, con quién o qué está haciendo mi pareja				
100	Necesito tener pareja siempre, sino me siento solo				
101	No estar a la altura de mi pareja				
102	No me importa ser quien da más en mis relaciones mientras no se terminen				
103	No me tomo tiempo para averiguar si amo a otra persona o si me caen bien				
104	No puedo ver o manejar el miedo que siento ante la pérdida de control				
105	No sé qué quiero o que necesito y si lo sé, me digo que no es importante				

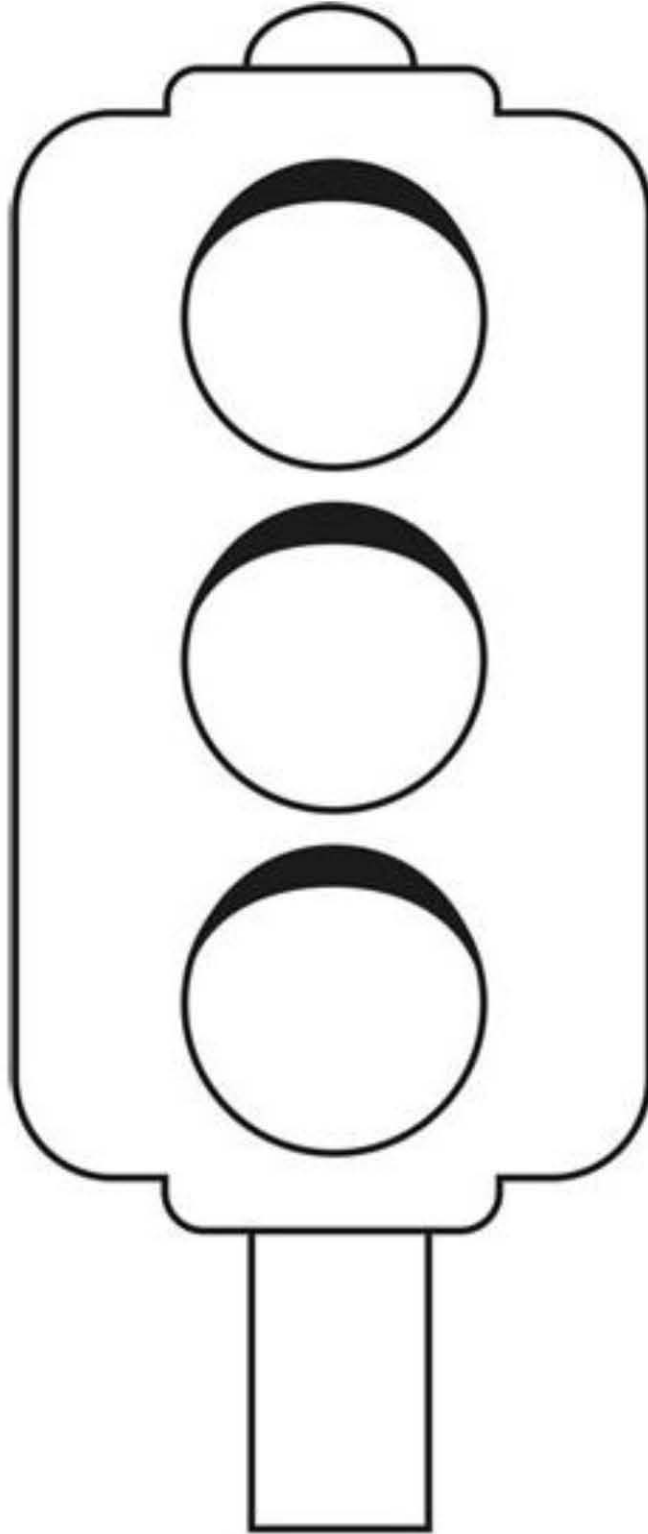
106	No tolero la soledad, por lo que nunca salgo o estoy solo, siempre busco compañía				
107	Ofrezco consejos y orientación a otros sin que me lo soliciten				
108	Para atraer a mi pareja busco deslumbrarlo o divertirlo				
109	Pido lo que deseo o necesito de forma indirecta				
110	Pierdo interés en mi propia vida cuando amo				
111	Pongo las necesidades de los demás como prioridades antes que las mías				
112	Relaciono el amor con el dolor				
113	Satisfago más mis necesidades que las de mi pareja				
114	Si mis amigos no me contactan, los busco desesperadamente				
115	Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio por estar juntos				
116	Si tengo planes y mis amigos aparecen, los cambio para estar con ellos				
117	Siempre hacemos lo que mi pareja quiere o desea				
118	Siempre hago lo que los demás quieren				
119	Siento temor ante el rechazo de los demás				
120	Siento un fuerte vacío cuando estoy solo				
121	Sólo me divierto cuando estoy con mi pareja.				
122	Somatizo mis emociones				
123	Soy alguien necesitado y débil				
124	Soy responsable de las acciones, pensamientos, sentimientos, elecciones, necesidades, bienestar o malestar de mi pareja o de otras personas				
125	Soy una persona incondicional en mis relaciones				
126	Soy una persona muy ansiosa				
127	Suelo hacerme el gracioso en mi círculo de amigos				
128	Suelo llamar a mi pareja hasta que me conteste el teléfono				
129	Tengo dificultad para divertirme				
130	Tengo la culpa que mis relaciones no funcionen como quisiera				
131	Tengo miedo al abandono o al rechazo				
132	Tengo miedo al rechazo, abandono y a la soledad				
133	Tengo miedo de mi propia ira				
134	Tengo miedo de no ser suficientemente bueno o digno para los demás				
135	Tengo relaciones sexuales cuando preferiría que me abrazaran, me protegieran y me hicieran sentir amado				
136	Tengo tendencia a las causas altruistas				
137	Tiendo a gastar el dinero compulsivamente, comer más de lo debido, tomar tranquilizantes, fumar o beber demasiado.				
138	Tiendo a ser muy exagerado(a) ante ciertas situaciones				
139	Todo el tiempo estoy hablando de mi pareja				
140	Todo lo especial de mi vida debe ser solo con mi pareja				
141	Todo lo que hace mi pareja es perfecto				
142	Todo lo que me pide mi pareja lo hago para preservar mi relación				
143	Trato de complacer a otros en vez de complacerse a si mismo				
144	Trato de controlar sucesos y a la gente por medio de mi desamparo, sentimientos de culpa, coerción, amenazas, manipulación o dominio				
145	Trato de convencer a los demás de lo que deben sentir o pensar				
146	Un clavo saca a otro clavo				
147	Valoro más la aprobación que me dan los demás por mi comportamiento, ideas y sentimientos que la que me ofrezco a mi				
148	Vigilo que las cosas se hagan como yo quiero				

**ANEXO 2**  
**Cubo para armar**





**ANEXO 3**  
**Semáforo**



## ANEXO 4

### Tipos de autoestima

AUTOESTIMA _____	AUTOESTIMA _____
Usa su intuición y percepción.	Usa sus prejuicios.
Es libre, nadie lo amenaza, ni amenaza a los demás.	Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades que hagan posible esto.	Dirige su vida hacia donde los otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta nuevos valores y rectifica caminos.	Inconsciente del cambio, es rígido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
Acepta su sexo, su sexualidad y todo lo relacionado con ello.	No acepta su sexo, su sexualidad y todo lo relacionado con ello.
Se relaciona con el sexo opuesto en forma sincera y duradera.	Tiene problemas para relacionarse con el sexo opuesto. Si lo hace es en forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar.	Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
Se gusta a sí mismo y gusta de los demás.	Se disgusta a sí mismo y le desagradan los demás.
Se aprecia y se respeta y hace lo mismo con los demás.	Se desprecia y humilla a los demás.
Tiene confianza en sí mismo y en los demás.	Desconfía de sí mismo y de los demás.
Se percibe como único y percibe a los demás como únicos y diferentes.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	No conoce sus sentimientos, los reprime o deforma; no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
Toma sus propias decisiones y goza con ellas éxito.	No toma decisiones, acepta la de los demás, culpándolos si algo sale mal.
Acepta que comete errores y aprende de ellos.	No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.

Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	No conoce sus derechos, obligaciones ni necesidades, por lo tanto no los defiende ni desarrolla.
Asume sus responsabilidades y ello le hace crecer y sentirse pleno.	Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
Capacidad de autoevaluarse y no emite juicios de otros.	No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros; emite juicios de otros.
Controla y maneja sus instintos, tiene fe en que los otros lo hagan.	Se deja llevar por sus instintos, su control está en manos de los demás.
Maneja su agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.	Maneja su agresividad destructivamente
<b>Conoce sus defectos y trabaja en ellos y a la vez reconoce sus virtudes</b>	<b>No reconoce sus defectos o los exalta en sobremanera y a la vez no reconoce sus virtudes o los minimiza</b>

## ANEXO 5

### Intentaré ser...

Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo.

El roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el pino. Volviéndose al pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la vid. Y la vid se moría porque no podía florecer como la rosa. La rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el roble.

Entonces encontró una planta, una Fresa, floreciendo y más fresca que nunca.

El rey preguntó:

- ¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?
- No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías Fresas. Si hubieras querido un roble o una rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije: "Intentaré ser la mejor manera que pueda".



Fresia de



Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a ti mismo.

**No hay posibilidad de que seas otra persona.**

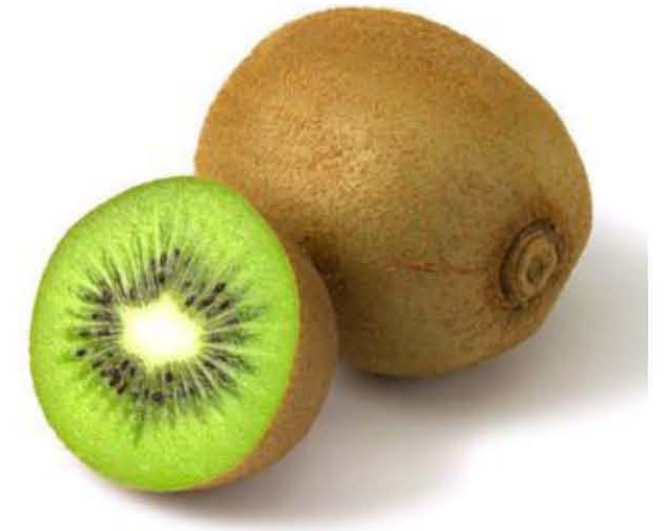
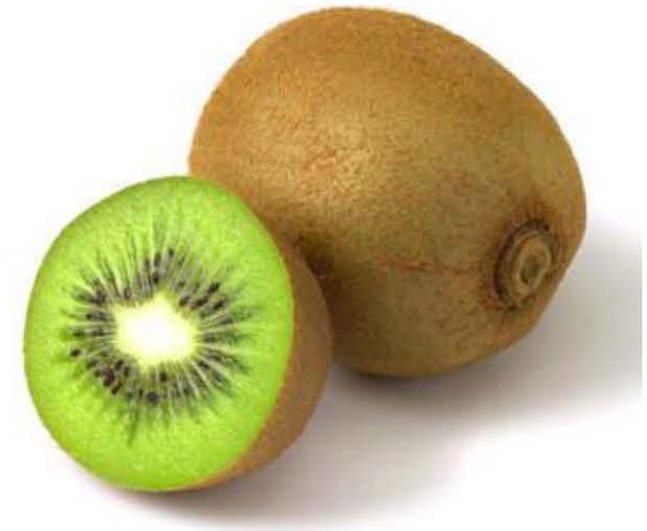
Puedes **disfrutarlo** y **floreecer** regado con tu propio **amor por ti**, o puedes marchitarte en tu propia condena...

**ANEXO 6**  
**Tarjetas por par**









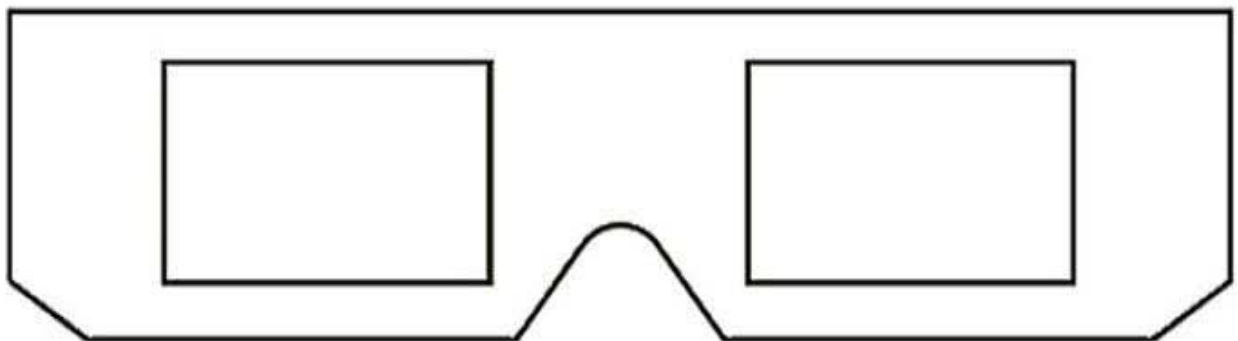
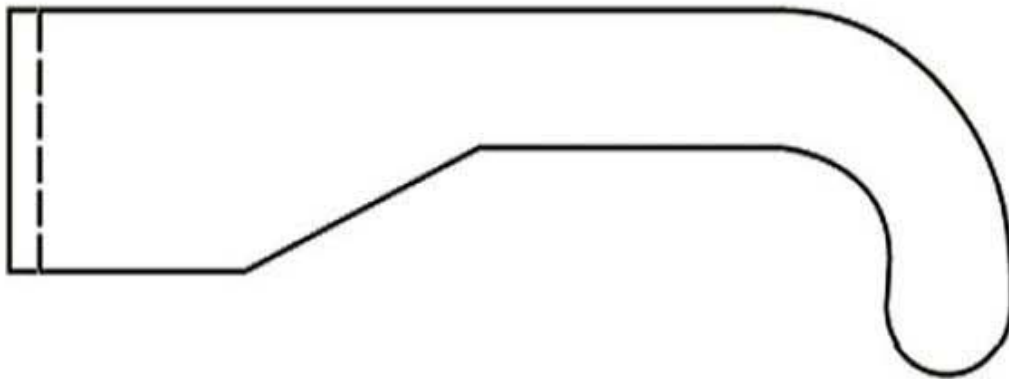
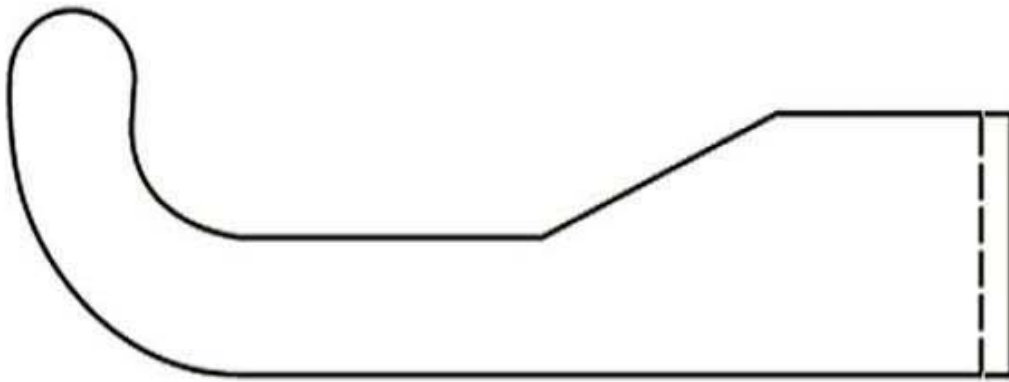
**ANEXO 7**  
**Límites**

<p><b>Ausencia total de límites:</b> Permitirás que todos se te acerquen.</p>	<p><b>Un sistema de límites dañados:</b> No permitas que alguno de los hombres o mujeres se te acerquen, (ejemplo: permite amablemente que una mujer se te acerque y después con otra expresa un grado bajo de agresión –física o verbal- como si fuese alguien indeseado), después permite abiertamente que otros integrantes se te acerquen.</p>
<p><b>Sistema de muro:</b> Expresa miedo y timidez o agresión abierta al ver que alguien se acerca, pero no hables. Si hablas, hazlo atropelladamente y no pares de hacerlo hasta la indicación.</p>	<p><b>Movimiento entre muros y límites inexistentes:</b> Expresa miedo y timidez o agresión abierta al ver que alguien se acerca, pero no hables y permitirás que todos se te acerquen.</p>



**ANEXO 8**

**Gafas de la realidad**



**ANEXO 9**  
**Diploma**

