



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL.**

**“PROGRAMA DE CONCIENTIZACIÓN E INTERVENCIÓN TERAPEÚTICA  
A MUJERES CON CODEPENDENCIA EMOCIONAL”**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**ANDREA MONSERRAT GARCIA GAMBOA.**

**ASESOR:**

**PSIC. JOSE ANTONIO REYES GUTIERREZ.**

**ORIZABA, VER.**

**2012**



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.

## **Agradecimiento**

*A Dios  
por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida  
y lograr otra más de mis metas.*

*A mis padres Monse y Álvaro por su cariño, comprensión  
y apoyo incondicional en los momentos en que más los necesitaba.  
Gracias por darme la oportunidad de llegar tan lejos.*

*A mis abuelos Ciria y Roberto por haberme formado en el camino del bien y  
enseñarme que todo lo que se desea puede ser alcanzado.*

*A mi hermano Francisco por confiar en mí y ser mi cómplice en todas mis  
locuras. Te quiero mucho hermanito.*

*A mi familia adoptiva Márquez Román por su apoyo incondicional y sin medida.  
Gracias por todo su cariño y comprensión.*

*A Don Hugo y Doña Rosalba por enseñarme que la vida es bella y que todo se  
logra a base de esfuerzo. Gracias por todo.*

*A Héctor por compartir bellos momentos que me impulsaron y motivaron para la  
creación de esta tesis. Gracias.*

*Al Lic. José Antonio por ser mi asesor y mi guía en este proceso. Gracias por sus  
consejos y opiniones, pero sobre todo gracias por su amistad.*

*A cada uno de los profesores que fueron parte de mi desarrollo profesional  
durante mi carrera, sin su guía y conocimientos no estaría donde me encuentro  
ahora.*

*Y por ultimo le doy gracias a la vida  
por permitirme vivir esta experiencia.*

## Tabla de contenido.

### INTRODUCCIÓN

#### CAPÍTULO I.

<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.</b>	<b>9</b>
1.1 Descripción del problema.	9
1.2 Formulación del problema.	12
1.3 Justificación del problema.	13
1.4 Formulación de hipótesis.	16
1.4.1 Determinación de variables.	16
1.4.2 Operalización de las variables.	17
1.5 Delimitación de objetivos.	17
1.5.1 Objetivo general.	17
1.5.2 Objetivos específicos.	18
1.6 Marco conceptual.	18
1.6.1 La dependencia.	18
1.6.2 Codependencia.	19
1.6.3 Relación de pareja.	19
1.6.4 La crisis.	20
1.6.5 Crisis existencial.	21

#### CAPÍTULO II.

<b>MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA.</b>	<b>22</b>
2.1 Ubicación geográfica.	22
2.2 Antecedentes históricos.	23

#### CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO.

<b>LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL HACIA LA PAREJA, EN RELACIÓN A LA CRISIS EXISTENCIAL.</b>	<b>26</b>
3.1 La relación de pareja.	26
3.1.1 Definición de pareja.	28
3.1.2 Tipología de pareja.	29
3.1.3 Etapas de pareja.	34
3.1.4 Las funciones de pareja en la sociedad	39
3.1.5 Elementos de la relación de pareja	39

3.2 Los roles de la codependencia y dependencia emocional.	44
3.2.1 La dependencia emocional.	44
3.2.2 La codependencia.	51
3.3 La crisis existencial como punto de referencia de un individuo.	58
3.3.1 Definición de crisis.	58
3.3.2 Tipología de crisis.	60
3.3.3 La crisis existencial.	66
<b>CAPÍTULO IV.</b>	
<b>LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL EN RELACIÓN A LA CRISIS EXISTENCIAL ABORDADA DESDE EL ENFOQUE SISTÉMICO.</b>	71
4.1 El enfoque sistémico abordado desde el punto de vista de Salvador Minuchin.	72
4.2 El enfoque sistémico abordado desde el punto de vista de Virginia Satir.	75
4.3 El enfoque sistémico según Dra. Judith Estremero y Dra. Ximena Gacia Bianchi.	83
4.4 Elementos que permiten una relación sana.	85
4.4.1 Autoestima como primer elemento.	85
4.4.2 La comunicación como segundo elemento.	94
4.4.3 Las reglas como tercer elemento.	101
4.4.4 La pareja y su relación con la sociedad como cuarto elemento.	103
<b>CAPITULO V.</b>	
<b>PROPUESTA DE TESIS.</b>	106
5.1 Inmersión del trabajo terapéutico Gestalt en un contexto sistémico.	107
5.2 Programa de concientización e intervención terapéutica a mujeres con codependencia.	109
<b>CAPÍTULO VI</b>	
<b>DISEÑO METODOLÓGICO.</b>	136
6.1 Enfoque de la investigación.	136
6.2 Tipo de estudio de la investigación.	138
6.2.1 Estudio correlacional.	139
6.3 Diseño de la investigación.	141
6.4 Tipo de investigación.	142

6.5 Delimitación de la población o universo.	143
6.6 Selección de la muestra.	144
6.7 Instrumento de prueba.	145
6.7.1 La encuesta.	145
<b>CAPÍTULO VII.</b>	
<b>RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.</b>	147
7.1 Tabulación.	147
7.2 Interpretación de resultados gráficos.	150
7.3 Conclusiones del tratamiento estadístico.	158
<b>Conclusión.</b>	160
<b>Referencias</b>	162
<b>Glosario</b>	164
<b>Anexos</b>	170

## **INTRODUCCION.**

A finales de los cincuenta e inicios de los sesenta, con el movimiento hippy surgió una fuerza para impulsar a la mujer. Muchas salieron a la calle, quemaron brasieres y tomaron los libros. Unas se unieron al movimiento hippy, proclamando libertad sexual e igualdad para ambos sexos otras, se sumaron a movimientos intelectuales para luchar por los derechos de las mujeres.

Actualmente, los principales objetivos del movimiento feminista son: la mejora de la educación, capacitación e igualdad profesional y laboral; sin embargo, a pesar de haber ganado terreno en todos estos campos no son capaces de ver su propio brillo y viven obsesionadas con demostrarle al mundo su valor convirtiéndose en la súper mujer, tratando de sobre llevar todos los roles de manera casi perfecta lo que ocasiona estados de crisis que generan la codependencia emocional.

El primer capítulo aborda el planteamiento del problema, el cual contiene una breve introducción al tema de la codependencia y las relaciones de pareja, así como la justificación de la investigación; la determinación de variables y delimitación de los objetivos tanto generales como específicos y el marco conceptual donde se encuentran los elementos de esta investigación como son la relación de pareja, la dependencia, codependencia y la crisis existencial.

En el segundo capítulo se delimita el territorio donde se realizó la investigación y su ubicación dentro del plano geográfico, así como también se conocerá sobre los antecedentes históricos del lugar, su visión, su misión y sus valores.

En los capítulos tres y cuatro encontraremos el fundamento teórico de la investigación, haciendo referencia a la codependencia emocional y su relación con la crisis existencial de igual forma encontraremos como abordan los diferentes autores del enfoque sistémico este tema.

El capítulo cinco presenta la propuesta de tesis la cual pretende concientizar a las mujeres a cerca de la codependencia emocional y las relaciones de pareja insanas para así poder intervenir de manera terapéutica. Esta consta de tres apartados, el primero denominado autoevaluación de la personalidad que consta de tres bloques; el segundo apartado llamado la relación de pareja consta de cuatro bloques y finalmente, el apartado tres hace referencia a la intervención terapéutica y consta de un bloque.

El capítulo seis contiene todo lo concerniente al diseño metodológico: contiene el enfoque, el alcance, el diseño y el tipo de la investigación, así como la delimitación de la población, la muestra y el

instrumento que se ocupó en dicha investigación de igual manera el método que se utilizó.

El capítulo siete contiene la interpretación de los resultados así como la conclusión de estos.

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción del problema.

Por pareja se entiende a la unión de dos personas, con independencia de orientación sexual, a fin de convivir de forma estable, en una relación de afectividad. Dentro de las diversas manifestaciones de esta relación de pareja encontramos las de matrimonio, concubinato o unión libre, noviazgo y las relaciones de amor confluyente, también conocidas como amigos con derecho.

Es importante mencionar que esta investigación abarcará únicamente las relaciones de tipo heterosexual, entendiendo ésta como la interacción, orientación o atracción sexual dentro del ámbito afectivo, emocional y sentimental hacia individuos del sexo opuesto, a diferencia de las homosexuales y bisexuales. En cuanto a relación de pareja se refiere, podemos decir que ésta, es el vínculo que existe a nivel social, sexual y emocional entre dos personas.

Con base en lo anterior esta investigación describirá la relación de pareja heterosexual como la situación transitoria entre un hombre y una mujer, la cual brinda la oportunidad de conocerse más a fondo para decidir en un determinado

momento pasar a la siguiente fase refiriéndose a ésta como el matrimonio o la unión libre.

La relación de pareja tiene dos tipos de variables, la relación sana y la insana, siendo la primera en la que se experimenta la oportunidad de aprender a relacionarse con el sexo opuesto de forma afectiva, a conocerse recíprocamente en cuanto a carácter, sentimientos, gustos, aficiones, ideales de vida y religiosidad así como también favorece la formación de la voluntad, combate el egoísmo, fomenta la generosidad, confianza, honestidad, respeto y estimula la reflexión y el sentido de responsabilidad. En esta relación se puede practicar la habilidad de resolver conflictos, de la misma manera es una oportunidad de comenzar a utilizar formas efectivas de comunicación y de aprender a ver las cosas de distintas maneras.

A diferencia de esto la relación insana o no saludable es la que promueve la inseguridad, baja autoestima, pérdida de identidad, falta de comunicación y la pérdida de autonomía, fomentando la indiferencia, el miedo a la soledad y la frustración, surgiendo de estos rasgos la dependencia y la codependencia emocional.

De acuerdo a esta última, encontramos que en este tipo de relación el miedo a la soledad obliga al individuo a involucrarse en relaciones a la ligera, ya que se piensa de manera errónea que si encuentran a alguien con problemas y lo logran sanar, este le amará por siempre.

La codependencia emocional es una condición muy constante dentro de las parejas en la actualidad, ya que a pesar de ser una conducta aprendida en la infancia, es común que se desarrolle en cualquier otra etapa de la vida, todo esto debido a alguna situación de crisis que la desencadene, entendiendo por crisis como aquel estado temporal de trastorno y desorganización que atraviesa el ser humano, caracterizado básicamente por la incapacidad del sujeto para manejar emocional y conceptualmente situaciones particulares.

Una persona que atraviesa por un estado de crisis se encuentra en una etapa vitalmente clave para continuar el curso de su vida. El conflicto es cuando rebasa sus capacidades de resolución y por lo mismo se encuentra en un franco desequilibrio. Como resultado de todo esto la persona experimenta una mayor tensión y ansiedad, que la inhabilita aún más para encontrar una solución.

El codependiente es aquella persona que sufre de ansiedades, tristezas, enojos, confusiones mentales y trastornos psicossomáticos, ya que el prefijo "CO"

se entiende como el “estar al lado”, se refiere a alguien que está junto, que está ayudando. Habría que destacar que la persona que está al lado “ayudando”, de hecho, a lo que ayudan es a prolongar el padecimiento.

Es importante mencionar que la codependencia emocional no se puede dar si no existe un dependiente, esto es porque el codependiente es aquella persona que se encuentra total o casi totalmente centrado en una persona, lugar o algo fuera de sí mismo, lo que quiere decir que no existe una persona codependiente si no existe alguien que lo necesite.

El dependiente es aquella persona que tiene un grado elevado de discapacidad y disfuncionalidad que lo obliga a la intervención, a la ayuda, al auxilio, al soporte y al cuidado personal por terceros. Existen varios tipos de dependencia como son: la física, mental, psicológica, económica, social, cultural, afectiva y emocional; ésta última es el objeto del proyecto de investigación.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Qué factor podría detonar la formación de la codependencia emocional en mujeres de entre 23 y 30 años de edad, del sistema no escolarizado de la

Universidad de Sotavento ubicada en la ciudad de Orizaba Veracruz hacia su pareja?

### **1.3 Justificación del problema.**

Este tema es de suma importancia ya que en la actualidad las relaciones de pareja no son saludables puesto que las situaciones o las problemáticas de la vida diaria nos hacen sentir en un estado de crisis constantemente.

De la misma manera personalmente he descubierto que vamos por la vida buscando personas a quien sanar para así sentirnos amados y valorados, es decir, nos convertimos en personas codependientes, todo esto en función al inconsciente que nos hace creer que lo que hacemos es correcto y que al sentirnos necesarios para alguien ese alguien jamás nos abandonará. De la misma manera nos negamos a la realidad de permitirnos fluir como personas autónomas e independientes.

La negación es la mejor arma que tenemos cuando caemos en este estado ya que nos limitamos a sentir por el otro, ver por el otro e incluso vivir para y por el otro, todo esto debido a la incapacidad de descubrir y aceptar nuestros sentimientos y emociones, sin darnos cuenta que lo único que

buscamos es llenar ese vacío que nos dejó la falta de afecto, de seguridad, de reconocimiento y porque no, la falta de aceptación.

Todos estos sentimientos y emociones fueron reprimidos probablemente desde la infancia ya que es ahí donde los padres, o en su defecto las figuras de autoridad, fomentan el adecuado o inadecuado desarrollo emocional del niño. Sin embargo, esto no garantiza que la codependencia se origine únicamente en la infancia ya que ésta puede presentarse en cualquier etapa de la vida debido a la carencia de estabilidad emocional también conocida como crisis, por lo que funge como el motivo de esta investigación, refiriéndome a esta como la situación de desorganización que atraviesa un individuo.

Existen diversos tipos de crisis como son las adicciones, la falta de trabajo, una violación, el cambio de residencia o una enfermedad crónica degenerativa, así como la crisis existencial.

Como menciono al inicio, la inquietud que me condujo a realizar esta investigación fue generada por la latente aparición de relaciones de pareja insanas que inician de manera muy intensa pero que con el paso del tiempo se vuelven codependientes.

Derivado de lo anterior la persona codependiente empieza a sentirse culpable por el mal camino que lleva la relación, que en algún momento idealizó convirtiéndose en algo caótico. Es importante mencionar que todo esto se presenta debido a que uno de los integrantes de la pareja es dependiente, esto quiere decir que es común que en estas relaciones uno de los dos tenga algún tipo de adicción y el otro se sienta culpable por ésta.

Cuando la pareja llega a este tipo de relación en algunas ocasiones el sujeto dependiente recurre a grupos de autoayuda o a terapia creyendo fervientemente que si él se cura la relación mejorará, situación que realmente no ocurrirá puesto que el codependiente necesita de igual manera ayuda.

Es por eso que la finalidad de este trabajo de investigación es identificar el por qué los seres humanos se vuelven codependientes, por lo tanto ésta traerá como beneficio que las mujeres de 23 a 30 años de edad se den cuenta en qué momento se vuelven codependientes y por qué.

Una vez hecho esto, se logrará que las mujeres vuelvan consciente la problemática y así deseen salir de este tipo de relación destructiva por medio del trabajo terapéutico.

#### **1.4 Formulación de hipótesis.**

El programa de concientización e intervención terapéutica a mujeres con codependencia emocional como instrumento para el manejo de situaciones de crisis como factor detonante de la codependencia emocional en mujeres de entre 23 y 30 años de edad, hacia su pareja.

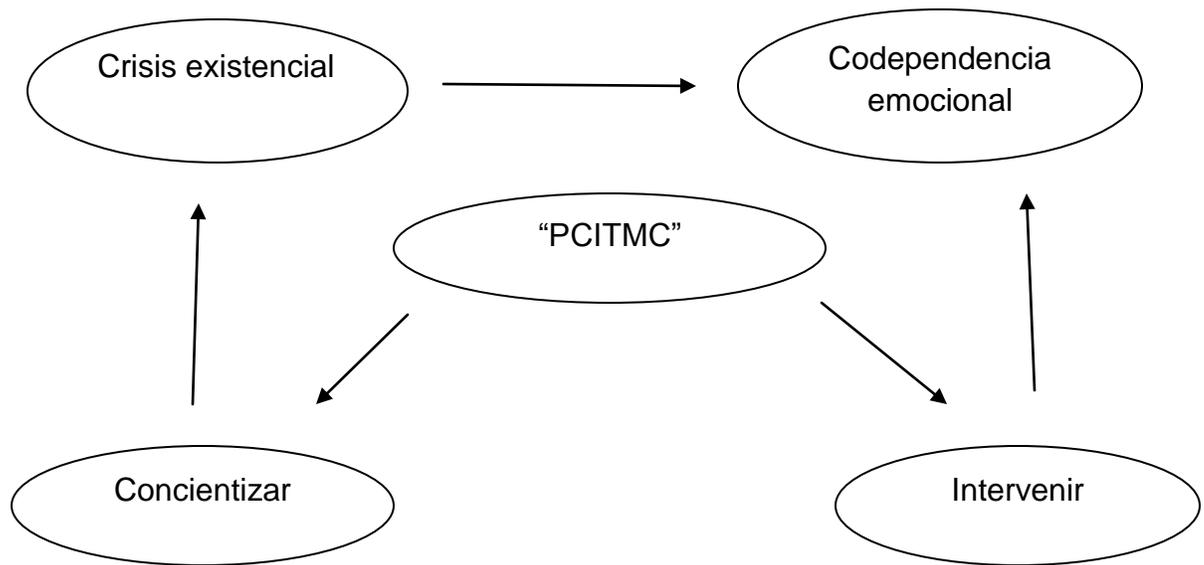
La hipótesis antes mencionada es de tipo correlacional, por lo que establece relaciones de causalidad; esto se debe a que no solamente afirma la reacción entre dos o más variables y la manera en que éstas se manifiestan, sino que además propone un sentido de entendimiento de las relaciones.

##### **1.4.1 Determinación de variables**

Variable dependiente: La crisis existencial en relación a la codependencia emocional.

Variable independiente: La guía de concientización e intervención terapéutica a mujeres con codependencia emocional.

### 1.4.2 Operalización de las variables.



Como se explica al inicio la crisis existencial es uno de los factores detonantes de la codependencia emocional, por lo que se propone "PCITMC", este programa servirá como proceso de concientización e intervención terapéutica a mujeres que están pasando por un estado de crisis existencial y éste las ha orillado a relacionarse de manera insana provocando relaciones de pareja codependientes.

## 1.5 Delimitación de objetivos.

### 1.5.1 Objetivo general.

Detectar si la situación de crisis existencial es el factor detonante de la codependencia emocional hacia la pareja, en mujeres de 23 a 30 años de

edad, del sistema no escolarizado de la Universidad de Sotavento ubicada en la ciudad de Orizaba Veracruz.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Detectar si existe la codependencia emocional hacia la pareja en la universidad de Sotavento.
- Reunir la información de la ubicación y los antecedentes históricos del lugar donde se realizará la investigación.
- Detallar las definiciones generales de mi tema a investigar.
- Proponer una herramienta adecuada para la resolución de la problemática a investigar.
- Fundamentar de manera metodológica la investigación.

### **1.6 Marco conceptual.**

#### **1.6.1 La dependencia.**

La característica esencial del trastorno de la personalidad por dependencia es una necesidad general y excesiva de que se ocupen de uno, que ocasiona un comportamiento de sumisión y adhesión y temores de separación.(DSM- IV, 1995) Por lo que cuando termina una relación importante (por ejemplo la ruptura con una pareja emocional o la muerte de alguien que se ocupaba de ellos), los individuos de trastorno de la personalidad por

dependencia buscan urgentemente otra relación que les proporcione el cuidado y el apoyo que necesitan.

La creencia de los dependientes consiste en pensar que son incapaces de funcionar en ausencia de una relación estrecha con alguien, motiva el hecho de que estos sujetos acaben rápida e indiscriminadamente ligados a otra persona. Al existir una persona dependiente la formación de la codependencia es más probable.

### **1.6.2 Codependencia**

Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte y que está obsesionada por controlar la conducta de esa persona. (Beattie, 1991), esto quiere decir que el sujeto codependiente es aquel que va por la vida buscando a quien ayudar, es por esto que en la pareja suele darse esta situación de la relación insana.

### **1.6.3 Relación de pareja**

La definición de pareja desde la perspectiva de la psicología sistémica, la podemos resumir diciendo que la pareja consiste en tres partes: dos individuos

(tu y yo) y la relación entre ellos (nosotros) tal como dice Virginia Satir psicoterapeuta familiar. (2002)

La definición de pareja que aportan Campos y Linares, en su libro “Sobrevivir a la pareja”, es la de dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de distinto género que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente. Es un espacio propio que excluya a otros pero que interactúa con el entorno social. (Campos y Linares, 2002)

Por lo tanto como se ha mencionado con anterioridad la relación de pareja que abordaremos en esta investigación es de tipo heterosexual ya que en la cultura en que vivimos las relaciones consanguíneas y las homosexuales aún no son aceptadas por la sociedad, todo esto derivado de la cultura transportado en tabús que existen en México.

#### **1.6.4 La crisis.**

Es el estado de desequilibrio psicológico repentino tan grave que impide el normal funcionamiento del individuo o la familia. Es un período de toma de decisiones conscientes ya que el individuo se encuentra en una etapa vitalmente

clave para continuar el curso de su vida y por lo mismo se encuentran en un desequilibrio.

#### **1.6.5 Crisis existencial.**

La crisis que abordaré en esta investigación es la de tipo existencial que consiste en una situación conflictiva en donde la persona no encuentra el significado de su propia existencia. En estas circunstancias, el hombre pierde el sentido de orientación por lo que una situación se vuelve “paralizante” es decir, que no permite avance alguno. (Peter, 2004)

## **CAPITULO II**

### **MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA**

#### **2.1 Ubicación geográfica.**

La presente investigación se llevará a cabo en la universidad de Sotavento ubicada en la ciudad de Orizaba, Veracruz; con dirección en la calle Emiliano Zapata número 175 de la colonia El Espinal, colindando al norte con calle Gómez Farías y al sur con calle 16 de Septiembre de la misma manera al oriente con calle de la fuente.

La institución cuenta con la dirección general, una dirección técnica de la UNAM, y la secretaría técnica la cual se encarga de las carreras incorporadas a la SEP; de la misma manera cuenta con 15 aulas, un laboratorio psicofisiológico, una sala audiovisual, una cámara Gessel, dos centros de cómputo, una biblioteca, una testoteca (esta oficina guarda las pruebas psicométricas de la facultad de psicología); de la misma manera cuenta con un departamento de control escolar, un departamento de prefectura, departamento de comunicación y una sala de radio y televisión. La institución también cuenta con una sala de maestros, una cafetería y cuatro sanitarios, dos para cada sexo.

Esta institución está conformada por un director general, dos directores técnicos y tres secretarías, una curricula de cuarenta y cuatro maestros así como veintidós de personal administrativo y tres de intendencia. Los alumnos del sistema no escolarizado de la universidad de sotavento son 275 que se encuentran divididos en cinco facultades que son la facultada de Pedagogía, Comunicación, Derecho, Contaduría y Administración así como la facultad de Ingeniería en Sistemas Computacionales.

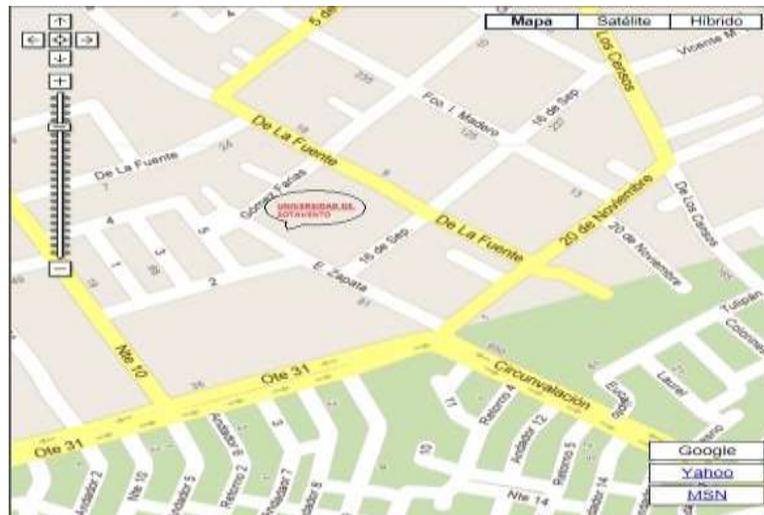


Figura 1. Croquis ubicación de la Universidad de Sotavento. Google.maps

## 2.2 Antecedentes históricos.

La Universidad de Sotavento cuenta con más de diecisiete años impartiendo servicios educativos, la institución nace en la ciudad de Coahuila de Zaragoza, Veracruz en el año de 1994, bajo la visión emprendedora del

rector y fundador, Doc. Juan Manuel Rodríguez García, quien busca impartir educación de excelencia a los jóvenes de la región. Actualmente, nuestra institución tiene presencia en las ciudades de Coatzacoalcos y Orizaba, Veracruz, y Villahermosa, Tabasco.

### Misión

Formar profesionales de excelencia académica, capaces de comprometerse con el desarrollo de su entorno con un amplio sentido analítico, creativo y humanista, que le otorgue el liderazgo nacional e internacional, mediante la docencia, el conocimiento científico, la investigación y la difusión de la cultura y el deporte.

### Visión

Ser una institución educativa líder con reconocimiento nacional e internacional que otorgue prestigio a sus egresados en su campo profesional con el más alto nivel de calidad y excelencia académica.

## Valores

Honestidad, liderazgo, respeto, ética, responsabilidad, disciplina, lealtad, innovación y espíritu emprendedor.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO TEÓRICO**  
**LA CODEPENDENCIA EMOCIONAL HACIA LA PAREJA, EN RELACIÓN A**  
**LA CRISIS EXISTENCIAL.**

**3.1 La relación de pareja.**

Cada día es más frecuente observar el fracaso en los matrimonios, debido a que los jóvenes prefieren convivir maritalmente como parejas sin tener la responsabilidad que conlleva dicha relación. De modo que ahora las parejas ya no se unen con el ideal de “vivir felices para siempre”, sino que lo hacen con el pensamiento de que si no funciona está la separación como final probable y esto los lleva a separarse al menor desacuerdo, a la menor sacudida, al primer desencuentro y la desaparición de la idealización inicial que tiene toda unión con visos de duración.

Todo esto debido a que durante la época de cortejo dentro de la pareja en potencia se ve al otro de acuerdo a un plan; organizan sus vidas con el fin de disfrutar de tiempo libre para el otro. Cada uno sabe que para el compañero estar juntos es prioridad, esto, por supuesto, les brinda la sensación de que el otro lo considere persona muy importante (PMI) (SATIR, 2005).

En esta etapa es fácil olvidar que el ser amado tiene familia, amigos, responsabilidades de trabajo, intereses especiales y otros compromisos; el cortejo es una situación bastante artificial en lo que respecta a la vida. Cuando una persona ha sentido que lo era todo para el ser amado y que ahora debe compartirlo con infinidad de individuos y responsabilidades ajenas a la pareja, es muy posible que empiece a provocar problemas. En este caso muchas parejas se engañan pensando que como se aman, las cosas sucederán de forma automática.

Muchas veces, los novios evitan conocer los defectos del ser amado, quizá pensando que si los vieran, el matrimonio no tendría éxito. En cualquier caso, ciertos defectos son muy evidentes, por lo que algunos novios hacen planes para cambiarlos, otros los aceptan como parte integral del ser humano y tratan de vivir con ellos.

Uno de los problemas fundamentales, es que nuestra sociedad fomenta la relación de pareja casi exclusivamente en el amor, y luego impone demandas que ese amor no puede satisfacer. Por ejemplo: “si me amas, no harás nada sin mí”, “si me amas, harás lo que yo diga”, “si me amas, me darás lo que quiero”, “si me amas, sabrás lo que deseo antes que te lo pida”.

Con estas premisas el amor se convierte en una forma de chantaje, dicho de una manera más específica, si considero que no valgo mucho y que tú y yo tenemos una relación fundamentada sólo en el amor, entonces caeré en una dependencia de tus halagos, de tu atención, tu aceptación, tu dinero y de más, lo que hará que me sienta bien.

En esta situación, un individuo supone que debido a que su compañero le ama o porque él lo ama, cada cual debe anticipar las necesidades, deseos, sentimientos o pensamientos del otro y actuar en consecuencia, al no hacerlo estará demostrando su incapacidad para dar y recibir amor. (Satir, 2002).

### **3.1.1 Definición de pareja.**

La definición de pareja desde la perspectiva de la psicología sistémica, la podríamos resumir, diciendo que la pareja consiste en tres partes: dos individuos (tú y yo) y la relación entre ellos (nosotros). Tal como dice Virginia Satir en su obra “Nuevas Relaciones Humanas en el núcleo familiar”.

La definición que nos aportan Campos y Linares, en su libro “Sobrevivir a la pareja”, es la de dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de distinto género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un

proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente. Es un espacio propio que excluya a otros pero que interactúa con el entorno social. (CAMPOS Y LINARES, 2002)

### **3.1.2 Tipología de la pareja.**

Virginia Satir en su libro “Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar”, expone dos tipos de relación de pareja: las parejas positivas que son aquellas que dan cabida a cada una de estas partes, dos individuos (tú y yo) y la relación entre ellos (nosotros), cada parte tiene un valor equivalente. Las parejas positivas saben que si se niegan, eliminan o ignoran una de estas partes, la naturaleza positiva de la relación puede desaparecer.

Con el fin de que florezca cada persona, es necesario que cuente con la autorización psicológica para ser él o ella misma, recordando que para que una pareja sea positiva cada individuo debe valerse por sí mismo.

Es importante mencionar que cada elemento de la pareja debe ofrecer apoyo voluntario y consciente al otro; en este sentido y, a su vez, recibirá sostén. Cada individuo es respetado por el compañero, cada cual es autónomo y único.

El aspecto de “nosotros” es donde los compañeros deben establecer un trato mutuo. En él experimenta la alegría, el placer y a veces la lucha de estar unidos, tomar decisiones y funcionar como compañeros de equipo. Esta relación tiene una vida propia, la naturaleza de la relación recibe gran influencia de lo que cada compañero sienta por sí mismo (autoestima) y del estilo de comunicación.

Los factores de una relación de pareja positiva son: cada persona vale por sí misma y es autónoma, cada persona puede decir sí o no de una manera real, en otras palabras puede ser emocionalmente sincera, cada persona puede pedir lo que desea, cada individuo reconoce y toma la responsabilidad de sus actos, cada cual cumple sus promesas, cada uno puede ser bondadoso, divertido, cortés, considerado y real, cada individuo se encuentra en absoluta libertad para hacer comentarios sobre lo que sucede y cada persona apoya los sueños del compañero en todo lo posible y juntos cooperan en vez de competir.

Es por esto que las habilidades de las parejas positivas crean una diferencia importante en nuestras vidas. Por el contrario, el dolor o las dificultades de cualquier índole suelen ser un síntoma del otro tipo de parejas conocidas como parejas negativas.

Dentro de las parejas negativas hay distintas formas de sometimiento y dominación que caracterizan el modelo de la pareja con el cual crecimos, por lo tanto a partir de este momento lo denominó Satir el modelo de amenaza y recompensa. Las posturas de dichos modelos son: una persona se arrodilla, mirando hacia arriba y la otra se encuentra de pie y erguida, con la vista dirigida hacia abajo. Simbólicamente, uno se encuentra por encima y el otro por debajo, la comunicación suele incluir alguna forma de inculpación y aplacamiento. En casos extremos ésta es la imagen de la pareja víctima-victimario.

En una variación de este modelo una persona lleva a la otra en la espalda; esta postura ejemplifica la dependencia. En las relaciones que han sido modeladas con amenazas y recompensas, una persona tiene la actitud de que su valor no es equivalente al de la otra. Por ejemplo, puede describirse como pequeña en relación con la grande, pobre en relación con la rica, impotente en relación con la poderosa, y demás; estas designaciones son racionalizadas en términos de papeles, precedente, historia personal y prejuicios. Por ejemplo, un niño y un adulto podrían valorarse de manera distinta, como lo harían un hombre y una mujer, un estudiante y un maestro, un blanco y un individuo de otra raza.

Las relaciones fundamentadas en la igualdad de valores incluyen estas distinciones sólo como una descripción de una parte de la personalidad y no

como la definición del individuo. Si las personas son grandes, pequeñas, pobres o ricas, esto no disminuye su valor como seres humanos, y tampoco sus potencialidades o posibilidades. La pareja positiva está basada en la capacitación absoluta de este concepto, cuando cambiamos nuestra conciencia para adaptarnos a él podemos crear una verdadera seguridad y paz en el mundo, ya que la mayor parte de los fracasos se deben a la ignorancia, una ignorancia nacida de las expectativas inocentes e irreales de lo que el amor es capaz de hacer y de la incapacidad para comunicarlas con claridad. (SATIR, 2002).

La pareja patriarcal, más propia de los tiempos pre-modernos, hace referencia a los matrimonios concertados por las familias, de corte más bien desigual, donde la división del trabajo estaba duramente regida por el género. El hombre en esta pareja ocupa un lugar de superioridad, era la “cabeza de familia”, y su responsabilidad básica era trabajar y ser el sustento económico de la familia. Mientras que la mujer ocupa una posición jerárquica inferior, sus responsabilidades son la realización cotidiana de los asuntos domésticos y especialmente la crianza y educación de los hijos.

La incorporación de la mujer al mercado del trabajo, transformó la estructura de pareja, abriéndole paso a la pareja moderna, ya que hombres y

mujeres progresivamente son considerados iguales en derechos, y pueden mirarse como iguales, debido a que la base del vínculo ahora es el enamoramiento y la pasión, que apuntan a una fusión total en los primeros momentos en la pareja. El género pierde su papel regulador de la división de las responsabilidades, abriendo el campo a la negociación, siendo las responsabilidades ya compartidas (económicas, tareas domésticas y crianza de los hijos) y tienden a convivir en espacios diferenciados al resto de su familia extensa.

En los últimos tiempos se ha venido abriendo paso a un nuevo modelo de pareja, fruto de los cambios que ha sufrido la propia sociedad. La pareja post-moderna sienta sus bases en el hedonismo, es decir, en la búsqueda del placer, y no se trata sólo de placer sexual aunque desde luego está en primer lugar, además se extienden hacia una especie de culto al ocio, al confort, a los viajes, las segundas residencias, las prácticas de deportes, la cirugía plástica, etc. Al punto que, la llegada de los hijos se puede retrasar porque “aún tenemos mucho que disfrutar de la vida”. Los hijos se pueden interpretar como una interrupción en la diversión.

Otra característica importante de la pareja de nuestros tiempos, es que la posibilidad de la separación está abierta desde el mismo comienzo de la vida en

pareja, dejando de ser interpretada como un fracaso para convertirse en un evento normal en el ciclo de la vida. En estas parejas, los espacios individuales de ocio y trabajo son de suma importancia, hasta el punto en que la pareja puede romperse si interfiere, por ejemplo, en el desarrollo de la carrera profesional de alguno de sus miembros, en ésta los roles de género se pueden invertir o existe una gran flexibilidad para interpretarlos. (CAMPOS Y LINARES, 2002)

### **3.1.3 Etapas de la pareja.**

Podemos en términos generales distinguir cuatro momentos o etapas en una relación de pareja que corresponden con el ciclo de la vida de la misma y claro está, con el de sus miembros.

La primera etapa o etapa fundacional, se inicia cuando los miembros empiezan a tener fantasías de construir una relación de pareja estable que poco a poco se va concretizando con la exploración conjunta de los sueños de cada uno en la etapa de noviazgo. Este es un momento muy importante en la historia de cualquier pareja, en él se empieza a dibujar o a hacer las primeras pinceladas de un proyecto en conjunto, los sueños, las fantasías y los buenos deseos suelen describir este momento inicial, y éstos estarán en la base de las expectativas recíprocas de cada miembro de la pareja, por ello puede ser tan

problemático un noviazgo muy corto que no permite desarrollar el proyecto, o uno excesivamente largo que va poco a poco desgastando las ideas iniciales.

En segundo lugar, está el momento de consolidación de la pareja, esto implica fundamentalmente la asunción del compromiso mutuo y su explicitación en una suerte de contrato de pareja. Normalmente se ve en rituales sociales significativos como bodas, la inscripción como parejas de hecho o simplemente vivir juntos. Estos rituales le otorgan a la pareja una cierta experiencia de arraigo, es decir “ahora si de verdad somos pareja”, en esta etapa, los sueños se transforman en realidades, se da un delicado proceso de adaptación que puede poner en riesgo la estabilidad de la pareja.

La pareja ideal, deja de ser aquella con la que soñamos en la etapa de noviazgo para ser una realidad de carne y hueso, que se acuesta y despierta a mi lado. Las habilidades de negociación, de flexibilidad y de empatía son particularmente importantes en este momento.

La llegada de los hijos es un tercer momento substancial en el ciclo de la pareja. En este momento es frecuente que las parejas se vuelquen en los hijos, dejando en un segundo lugar las necesidades conyugales y de pareja, y aunque

éste es un movimiento necesario, si resulta excesivo puede tener consecuencias problemáticas para los hijos y para la propia pareja.

Es importante recordar que para ser padres no es conveniente dejar de ser pareja, debido a que el crecimiento de los hijos marca positiva o negativamente el desarrollo de la pareja, ya que los juegos de triangulación de los hijos en los conflictos de sus padres o la adolescencia y su necesaria autoafirmación y provocación forman un nuevo reto para la pareja.

La pareja madura, marcada por la marcha de casa de los hijos, dando lugar al síndrome del nido vacío, este es un nuevo momento crítico para la pareja, en él se impone renegociar tanto el vínculo como el proyecto en curso. Para muchas parejas no es fácil volverse encontrar cara a cara, después de haber estado volcados en los hijos tanto tiempo, en esta etapa son muy frecuentes las separaciones o divorcios.

Por último, está la vejez que cierra el círculo vital de la pareja. Es una etapa donde la pérdida es una experiencia frecuente: la jubilación, la muerte de figuras significativas entre otros. En todo caso, en este momento la pareja

anciana debe afrontar la inversión de los roles con los hijos, lo cual no siempre es fácil. (CAMPOS Y LINARES, 2002)

Según Sánchez Aragón (1995) la pareja desarrolla cierta dependencia basada en el tiempo, las vivencias y evoluciones compartidas como un modo característico de relación interpersonal, todo esto conforma el ciclo por el cual la pareja nace y se desarrolla. Este proceso presenta una serie de etapas complejas en ocasiones progresivas, en otras regresivas, estáticas, dinámicas, estables y cambiantes con oscilación entre periodos de cercanía y de distancia caracterizados por estadios de continuidad y discontinuidad.

Rage Atala (1990) considera que las etapas del ciclo vital de la pareja son jerárquicas y cada ciclo tiene su particular problemática. No obstante cada etapa es autónoma, completa y distintiva en sí misma. La pareja atraviesa en cada etapa por una serie de conflictos y expectativas que se tiene que ir resolviendo.

Con respecto al tema Levinger y Snoek (1972) distinguen tres fases dentro del ciclo: 1) conciencia, incluye procesos que guían la atracción, como rasgos superficiales, atracción física, competencia, calidez e interés en actividades similares; 2) contacto superficial, las personas viven los efectos de la

interacción en donde la forma, la frecuencia y la intensidad determinan la atracción, así como las actitudes similares y las conductas dadas por los papeles sexuales; 3) mutualidad, se distingue por la gran cantidad de auto-divulgación concerniente a los sentimientos personales. Se expresa y se comparte información sobre el bienestar de ambos miembros y se crean normas para la pareja. Se asumen responsabilidades para proteger y mejorar la relación y se eleva el compromiso emocional. Este nivel es el más importante en determinar las conductas de la pareja, ya que la relación ha alcanzado cualidades interpersonales únicas. (En Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2002)

Por su parte Murstein (1976) menciona en su teoría de estímulo-valor-rol que la relación de pareja consta de tres fases o etapas: 1) etapa de estímulo, es el primer contacto, en él que los miembros de la pareja son atraídos por cuestiones superficiales de la otra persona (su manera de vestir, el físico, etc.) a través de una evaluación cognitiva; 2) etapa de valor, se da un alto nivel de autodivulgación, por lo que se encuentra complementariedad en valores (en caso de existir); la comunicación durante esta etapa es sumamente importante y la evaluación se presenta como conductual; 3) etapa de rol, los miembros de la pareja encuentran si hay o no compatibilidad verdadera, siendo éste un proceso cognitivo-conductual.

### **3.1.4 Las funciones de la pareja en la sociedad.**

También es importante mencionar que una de las funciones de la pareja es la de tomar decisiones sobre las cosas que realizarán juntos y que antes resolvían de manera independiente como el dinero, los alimentos, las diversiones, el trabajo y la religión. El amor es el sentimiento que da inicio a una relación de pareja, pero la vida cotidiana (dentro del proceso de la pareja) es lo que determina el funcionamiento de la misma. (SATIR, 2002)

### **3.1.5 Elementos de la relación de pareja.**

Toda relación de pareja es una mezcla de biología y cultura que se funda en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. La neurobiología nos entrega las bases del amor como proceso funcional sistémico; la psicología habla de la relación amorosa como un proceso social en donde factores como el compromiso y la intimidad son necesarios para el amor maduro. Una relación debe poseer los cuatro elementos, sin embargo, es posible establecer relaciones basadas en sólo alguno o mezclas de estos elementos. Los tres primeros componentes son de tipo social y por lo tanto se fundan en el lenguaje; el cuarto, en cambio, es de tipo biológico y se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque pese a esto, con variaciones individuales dependientes de la constitución estructural sistémica de cada sujeto.

Por esta razón se establecen dos tipos de componentes en la relación de pareja: un componente biológico y tres componentes sociales.

a) El componente biológico es el amor. La neurobiología actual nos entrega información sobre el proceso del amor romántico como una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa. Desde un punto de vista biológico el amor es la necesidad fisiológica de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer. Por lo tanto, esto es un proceso que no es exclusivamente humano ya que esta conducta se observa en las especies animales. Basándose en esto el amor puede clasificarse en dos tipos: amor romántico y el amor materno, teniendo ambos una finalidad de reproducción y crianza, existiendo muchas estructuras neurales en común, pero siendo el deseo sexual (inexistente en el amor materno) la gran diferencia entre ambos (ZEKI, 2007).

El amor romántico produce placer y está asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas (PÁEZ, 2006).

Todo esto demuestra cómo la atracción y el amor son un proceso biológico que dependerá de la estructura cerebral de cada individuo. Sin

embargo, el amor no es el único pilar sobre el que se sustenta la relación de pareja, también existen componentes que se generan de forma específica en las sociedades donde vivimos, componentes que son de tipo social.

b) Los componentes sociales son: la intimidad, el compromiso y el romance.

El lenguaje es un conjunto de acciones conductuales coherentes y recursivas en la experiencia generada en la relación con los otros. Esto se explica cuando dos o más individuos se relacionan en una convivencia diaria las conductas comienzan a adquirir significado, esto quiere decir que son entendibles por el otro o los otros con quien se relaciona y posteriormente las acciones conductuales comienzan a ser coherentes en todo el grupo, es decir, toda acción conductual comienza a representar un significado específico para todos, por lo tanto cada conducta que sea coherente en la experiencia que se ha generado en la diaria convivencia con el resto de los individuos del grupo permite que la relación con el otro o los otros sea entendible con base a sus acciones conductuales. (MAUREIRA, 2008)

Maturana (1996) plantea que todo lo social tiene su origen en el lenguaje y por lo tanto será desde el lenguaje donde surgirán las relaciones humanas que fundarán todas las relaciones culturales. El lenguaje es lo constitutivo de lo

humano y fuera de él lo humano no es posible, por lo tanto, todo análisis de dinámicas relacionales, incluida las relaciones de pareja, deben partir de la base del lenguaje como generativo de ellas.

Toda relación de pareja se basa en tres componentes sociales: el compromiso, la intimidad y el romance, que poseerán características propias dependiendo de la cultura en donde se lleven a cabo dichas prácticas.

1) La intimidad tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en común, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales, etc. “Este componente tiende a aumentar con el tiempo de duración de la relación debido a la reciprocidad de auto revelaciones y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares compartidos y una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse (Yela, 1997).

2) El compromiso. Este componente de la relación romántica hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación

(Yela, 1997). Este elemento tenderá a crecer a medida que transcurre el tiempo de duración de la relación debido al aumento de la interdependencia personal y material entre ambos miembros.

3) El romance, también llamada pasión romántica por Yela (1997) se refiere a las conductas establecidas por cada sociedad como las adecuadas para generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación. En otras palabras, el romance es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro.

Para Yela (1997) son ideas y actitudes vehementes con respecto a la pareja, idealización, creencia de algo mágico de la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, etc. “Este elemento tiene un crecimiento acelerado durante los primeros años de relación debido a la activación fisiológica y/o de la atracción física sentida hacia el otro (generalmente inconsciente, como pone de relieve la Teoría Bifactorial de Berscheid y Walster, 1978), la atracción personal incentivada por la similitud, la obtención de refuerzos, el efecto halo, etc. (Byrne, 1971; Dion, Berscheid y Walster, 1972; Wilson y Nias, 1976; Cook y McHenry, 1978; Griffitt, 1979), y nuestras propias expectativas románticas generalmente asumidas de forma inconsciente durante el proceso de socialización (Averill, 1975; Good, 1976; Averill y Boothroyd, 1977; Iglesias de

Ussel, 1987; Simon, Eder y Evans, 1992). Posteriormente se produce una disminución del romance debido básicamente a la convivencia en pareja, que supone la progresiva reducción de incertidumbre y de la atención selectiva (Berscheid, 1983), aumentando los efectos de la habituación-saciación (Skinner, 1953), la ley de la ganancia-pérdida (Aronson y Linder, 1965), la ley del cambio de las emociones (Frijda, 1988), la disminución de la atracción por lo novedoso y los deseos de seducir y ser seducido” (YELA, 1997.)

### **3.2 Los roles de la codependencia y dependencia emocional.**

#### **3.2.1 La dependencia emocional.**

La dependencia emocional es un patrón de necesidades emocionales insatisfechas desde la niñez, que se busca satisfacer en la edad adulta mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas.

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

En la medida que los padres ayudaron o fallaron en satisfacer las necesidades de afecto siendo niños, empezaron a formarse emocionalmente. Esto establece los vínculos determinantes con las personas que los rodean en el presente.

Los seres humanos sentimos el afecto o la falta de él, desde que estamos en el vientre de la madre. Registramos todas las emociones maternas y desde allí hasta que alcance los 6 o 7 años, el trato que nos brinden determinará nuestro carácter.

De niños sentimos la amenaza de perder el afecto de nuestros padres si no acatábamos lo que ellos decían, es decir, desde muy temprano en la medida en que dicho sometimiento era más o menos intenso, aprendimos a amarnos y apreciarnos o a rechazarnos y renunciar a nosotros mismos: hacemos todo lo posible para cumplir con sus expectativas, muchas veces alimentadas por su frustración o patrones deteriorados que nos convierten en víctimas del abuso emocional a temprana edad.

El modelo de la familia que se continúa empleando, como en los viejos tiempos, es en donde el chantaje afectivo es un mecanismo para obtener

sumisión y obediencia, es decir, nos acostumbramos y vemos como natural el hecho de que para evitar perder el afecto de nuestros padres, amigos o parejas, tengamos que renunciar a nuestros intereses permitiendo que nos gobiernen las de ellos.

Así se doblega nuestra voluntad y nos convierte en los adultos sumisos que nos vamos a tragar todo el descontento que significa establecer relaciones destructivas con las personas menos indicadas, pero que nos harán repetir una y otra vez ese círculo de temor oculto y baja autoestima en que nos quedamos estancados y que nos incapacitará para enfrentar los momentos más críticos de nuestra vida. Equivocadamente en nuestra vida de adulto hemos decidido que otras personas deben cubrir nuestras carencias tempranas de afecto y aprobación que no hubo en la infancia.

Las características del dependiente emocional son que continuamente se encuentra padeciendo de grandes necesidades emocionales, principalmente de falta de afecto, no espera ni busca cariño porque nunca lo ha recibido y tampoco por esa misma razón está capacitado para darlo, simplemente se apega a alguien que idealiza, le interesan personas indeseables porque su deficiente autoestima le provoca fascinación al encontrar una persona segura de sí misma, con cierto nivel de éxito o capacidades, a veces mas supuestas que reales,

entiende el amor como “apego, enganche, sumisión, admiración a la otra persona y no como un intercambio recíproco de afecto”. Su relación con otra persona se basa en la necesidad excesiva de aprobación, vive preocupado por caer bien, incluso a personas que ve por primera vez o desconocidos, se empeña en lucir una buena apariencia, expresa de distintas maneras sus demandas de atención y afecto haciendo regalos o favores que no le piden, preocupándose y estando pendiente de los demás. Está lleno de expectativas irreales por su anhelo exagerado de tener pareja llenándose de ilusión y fantasía al comienzo de una relación, creyendo que ha encontrado a la persona que siempre ha andado buscando o al encontrarse con una persona interesante.

Uno de los pocos momentos felices de su vida es el iniciar una relación o ante la posibilidad de que eso ocurra, siente necesidad continua de disponer de la pareja, amigos, hijos, etc., viviendo pendientes de ellas, incluso llamándolas constantemente a su trabajo, controlándolas, vigilándolas, queriendo conocer hasta el último detalle de lo que hacen con su vida privada, ocupando una posición subordinada en la relación; por la pobre autoestima elige parejas narcisistas o explotadoras soportando desprecios, maltrato físico o emocional y humillaciones, no recibe verdadero afecto, sus propios gustos e intereses son relegados a un segundo plano, el deseo de tener una relación es tan grande que se busca una relación después de otra, se tiene un prolongado historial de rupturas y nuevos intentos cayendo en estados depresivos, y por último, no se

ama a sí mismo porque nunca ha sido adecuadamente amado ni valorado por las personas significativas, sin dejar por esto de estar vinculadas a ellos.

La dependencia mete a la gente en problemas. Las personas dependientes se pasean con un letrero que dice: “no tienes que conocer mis necesidades. ¡Lánzame unas pocas migajas y seré tuya!”. Si la gente dependiente consigue que alguien se haga cargo de ellos, no se sienten agradecidos; se ofenden por pedir lo que obtienen.

Ser dependiente o necesitado es una espiral en descenso, aleja a las personas; la necesidad es fácil de ver aun más fácil de sentir. Las personas evitan a la gente necesitada. Las necesidades de la gente dependiente se vuelven no satisfechas. Mientras se vuelven más necesitados las personas se alejan de ellos más rápido y más lejos.

La gente dependiente entra en las relaciones muy pronto. No son lo suficiente selectivos. Por lo general, sus necesidades no son satisfechas pero permanecen de cualquier forma, pensando que es mejor a estar solo, cuando se van el montón de necesidades insatisfechas ha crecido. Entonces saltan hacia

una nueva relación muy rápido, porque incluso están más frustrados por no haber satisfecho sus necesidades después de mucho tiempo.

Las personas dependientes son vulnerables a la gente con malas intenciones. Son llevados por el miedo de no poder cuidarse por sí mismos. Se lanzan a los brazos de cualquiera, tan centrados en lo que quieren, que incluso no saben si les gusta la persona con la que están. Todo lo que desean es alguien por quien estar presentables todos los días, alguien a quien no tuvieron desde el día que nacieron.

Por lo general, la única persona dispuesta a estar con alguien necesitado, es alguien que también lo está. Cuando dos personas dependientes están juntas, con frecuencia sus necesidades explotan y eso los lleva a separarse. Las personas dependientes son demasiado fáciles de conseguir. Las personas necesitadas, además de consumirse y ser demandantes, son manipuladoras y controladoras. No son reales; son quienes creen que tienen que ser para satisfacer sus necesidades. (BETTIE, 2010)

La dependencia emocional es un trastorno de personalidad enmarcado dentro de las dependencias afectivas; sin embargo, para otros autores, se trata

de un trastorno adictivo en el que el objeto que provoca la adicción es la relación de pareja y su objetivo es llenar un vacío en el sujeto que la padece, este trastorno se relaciona con las emociones y la capacidad o calidad para establecer vínculos significativos con otras personas. Al tratarse de un trastorno de la personalidad, la persona tiende a tener un patrón crónico y estable a lo largo de la vida. Este trastorno presenta síntomas variados que dificultan su diagnóstico, desde la depresión reactiva, en los trastornos obsesivos o los síndromes desadaptativos en la dependencia emocional el sujeto es controlado por la necesidad de la otra persona y el intenso miedo a la pérdida y a la soledad contaminan el vínculo establecido en la pareja.

En las relaciones amorosas, los dependientes emocionales manifiestan hacia su pareja un tipo de apego “ansioso”, caracterizado por una continua necesidad de saber que es amado por su pareja, dificultades para llevar una vida independiente, búsqueda incesante del candidato a pareja y selección precipitada del mismo, miedo a no ser querido, miedo a la pérdida del objeto de su amor y celos frecuentes, así como ideas contradictorias sobre el amor y la dificultad para romper aun cuando la relación sea altamente problemática y generadora de malestar para el dependiente.

Existe otra variante de este tipo, llamada codependencia emocional, en la que los dos integrantes de la pareja son los afectados. Ésta lleva a una continua tristeza y bajón emocional al no encontrarse en el mismo lugar.

En la codependencia el sujeto es dependiente de una pareja que a su vez presenta un comportamiento adictivo, en ésta el sujeto afectado por la codependencia parte de la idea errónea de que puede y debe rescatar a su pareja de ese trastorno adictivo en el que se encuentra y esto es así porque el codependiente necesita llenar un vacío emocional y lo hace ocupándose de cualquier persona, mientras que en la dependencia emocional no tiene porque existir un problema de adicciones en el otro miembro de la pareja.

### **3.2.2 La codependencia.**

La codependencia es un estado en que el ser se encuentra totalmente enajenado, solitario, aislado del mundo y de sí mismo. Se trata de un estado de soledad y vacío que se intenta llenar con cosas del exterior, sin resultado alguno. Como los codependientes se involucran en relaciones desde este vacío, buscando quien llene los huecos, adivine las necesidades y sea capaz de satisfacerlas, cuando no lo logra se ponen “como locos” exigiendo, reaccionando y protegiéndose aun más.

La codependencia también implica una serie de condicionamientos familiares, sociales y culturales e ideas acerca de lo que debemos ser y hacer, cómo comportarnos y relacionarnos. (MEDINA DE WIT, 2010).

Según Medina (2010) los síntomas relacionados con la codependencia son: dificultad para establecer y mantener relaciones íntimas sanas, congelamiento emocional, perfeccionismo, necesidad obsesiva de controlar la conducta de otros, conductas compulsivas, sentirse responsables por las conductas de otros, profundos sentimientos de incapacidad, vergüenza de ser como uno es, autoimagen negativa, dependencia a la aprobación externa, dolores de cabeza y espalda crónicos, gastritis y diarrea crónicas, así como depresión.

Una de las bases más fuertes de la conducta codependiente es la represión de emociones y sentimientos. Robert Subby, en un artículo del libro “codependencia, un asunto emergente”, dice: *“La codependencia es un estado emocional, psicológico y de conducta que se desarrolla como resultado de la exposición y práctica prolongada de un individuo a una serie de reglas opresivas, reglas que evitan la expresión abierta de sentimientos al igual que la discusión directa de problemas personales e interpersonales”*.

En la mayoría de las familias, adictos o no adictos presentes, se les enseña desde niñas a reprimir lo que sienten y a no expresar lo que piensan. Por supuesto, esto va en relación con el tipo de familia, lugar, cultura, etc. en México hay una fuerte tendencia a enseñar a las hijas a no expresar sus enojos, “porque las niñas bonitas no se enojan”, “las niñas se ven muy feas cuando se enojan” y otras enseñanzas similares. Así aprenden a tragarse la emoción que no sea bien vista en la casa, escuela o sociedad en donde crecemos. Dicha emoción queda enterrada en el inconsciente y va deformando la manera en que se relacionan con los demás.

Podríamos entonces concluir que la codependencia es un estado en el que vivimos con nuestras emociones congeladas, escondidas del mundo y avergonzadas de nosotras mismas para sentirlas. Al estar así, dentro de nosotras, nos obsesionamos con buscar fuera porque pensamos que ahí podremos encontrar la respuesta al sufrimiento interno. (MEDINA DE WIT, 2010)

Por lo tanto desde niñas se aprende a etiquetar las emociones como negativas o positivas y así se viven, escondiendo todo aquello que consideran negativo, tratando de mostrar solamente las emociones que les enseñaron como adecuadas. Siendo esto para muchas la causa de vivir con la fuerte sensación de ser malas, sucias e inadecuadas, llevándolas a buscar afuera algo o alguien

que las ayude a sentir mejor con lo que son. Sin duda esto las engancha en relaciones simbióticas tan necesarias como el aire que respiran ya que sin esa persona se sienten nada, creen que no valen, que no importan, caen en un estado de desamparo, sensaciones de rechazo y un profundo miedo al abandono. (MADINA DE WIT, 2010)

La comprensión de los síntomas de lo que ahora llamamos codependencia se inició sobre todo en el campo de la dependencia de sustancias químicas, al intentarse el tratamiento de las familias de los alcohólicos. Si bien nadie sabe con certidumbre de dónde proviene la palabra codependencia, en general se cree que deriva del término co-alcohólico empleado cuando se comenzó a denominar dependencia de sustancias químicas al alcoholismo y a otras drogadicciones en conjunto.

Al principio se creyó que los síntomas de la codependencia se debían a la atención de vivir con un adicto. La vergüenza, el temor, el dolor y la cólera exagerados de los miembros de la familia se consideraron reacciones a un hombre o a una mujer muy enfermo, que estaba fuera de control debido a su adicción.

Pero cuando los alcohólicos lograban mantenerse sobrios, las conductas codependientes de sus familiares solían continuar, y a veces incluso empeoraban. Resultó claro que en los miembros de la familia había una enfermedad independiente. Los terapeutas comprendieron pronto que las causas ocultas de este trastorno bien podrían haber sido anteriores a la aparición de los síntomas del alcohólico.

Cuando más allegados de los dependientes recurrieron a la terapia y revelaron las historias de sus familias de origen, resultó claro que muchos de los cónyuges codependientes habían tenido uno o dos progenitores alcohólicos y más tarde, cuando adultos, parecían haber elegido inconscientemente como pareja a un alcohólico o adicto (algunos incluso habían realizado esta elección en serie, en varios matrimonios). Parecía que en la pauta abusiva de conducta del alcohólico (o de la pareja que iba a volverse alcohólica) había algo familiar que le permitía al cónyuge codependiente reconstituir una situación abusiva de su niñez, quizá reprimida. Aunque todo sucedía en el nivel inconsciente, era como si al reconstituir la situación abusiva anterior, el cónyuge codependiente pudiera obtener, a demás de la seguridad de lo familiar, otra oportunidad de ser “perfecto” o “agradar” lo bastante como para liberarse de la vergüenza, el miedo, el dolor y la cólera exagerados que transportaba desde la niñez. Se vio que estos sentimientos habían coloreado y desbaratado muchas de las relaciones de los codependientes durante toda su vida.

Cuando estas personas comenzaron a abordar sus síntomas de codependencia, se volvieron irrefutables las pruebas de que para que apareciera la enfermedad, no era necesario que en la niñez o en la vida adulta del paciente hubiera habido un dependiente de sustancias químicas. Bastaba con que hubiera existido un cuidador abusivo en la niñez del paciente. (MELLODY, WELLS MILLER Y KEITH MILLER, 2010).

Timmon Cermak, en el *Journal of Psychoactive Drugs* (1986), sostiene que la codependencia puede definirse con los criterios del DSM-III para el trastorno mixto de la personalidad. Propone cinco criterios diagnósticos, en el estilo del DSM-III. Según Cermak, entre los rasgos esenciales de la codependencia se encuentran:

a) una continua fundamentación de la autoestima en la capacidad para influir/controlar los sentimientos y las conductas de uno mismo y de los otros frente a las obvias consecuencias adversas de esta actitud.

b) se asume la responsabilidad de satisfacer las necesidades de otro, hasta el punto de excluir el reconocimiento de las propias necesidades.

c) angustia y distorsión de los límites en las situaciones de intimidad y separación.

d) trabazón en las relaciones con individuos que presentan trastornos de la personalidad, son drogadependientes e impulsivos.

e) hay (en cualquier combinación de tres o más de estas características) constricción de las emociones con o sin estallidos dramáticos, depresión, hipervigilancia, compulsiones, angustia, recurso excesivo a la negación de abuso de sustancias químicas, abuso recurrente físico o sexual, enfermedad médica relacionada con el estrés y/o una relación primaria con un abusador activo de sustancias químicas por lo menos durante dos años, sin búsqueda de apoyo externo.

Cermak examina de qué modo cada uno de estos puntos se relacionan con enfermedades definidas por el DSM (por ejemplo, el trastorno de la personalidad por dependencia, el trastorno límite de la personalidad, el trastorno isocrónico de la personalidad). En la literatura psicológica revisada, Cermak es el único que intenta describir la codependencia y que sostiene que merece una consideración seria como enfermedad. (MELLODY, WELLS MILLER Y KEITH MILLER, 2010).

### **3.3 La crisis existencial como punto de referencia de un individuo.**

#### **3.3.1 Definición de crisis.**

La crisis es la situación de una persona en la que se produce un grave conflicto interior más o menos prolongado debido normalmente a la incapacidad para integrar personalmente las distintas tendencias, impulsos, intereses personales, ya sea entre ellos, ya sea con las exigencias del entorno. Puede ser normal, como la crisis del crecimiento, en la que los conflictos derivan del mismo proceso evolutivo como en la adolescencia, o son provocadas por circunstancias difíciles de resolver o bien crisis patológicas, como en el caso de las neurosis.

En diferentes circunstancias de la vida a casi todos los seres humanos se les presentan una serie de sucesos que llevan a enfrentar un estado de crisis emotiva, la cual, si no es resuelta adecuadamente, conlleva el riesgo de padecer graves problemas psicológicos.

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización caracterizado básicamente por una incapacidad del sujeto para manejar (emocional y conceptualmente) situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas que le llevan a lograr resultados importantes.

Una persona que atraviesa por un estado de crisis se encuentra en una etapa vitalmente clave para continuar el curso de su vida. No importa qué tipo de crisis sea, el evento es emocionalmente significativo e implica un cambio radical en su existencia. El individuo enfrenta un problema ante el cual sus recursos de adaptación, así como sus mecanismos de defensa usuales no funcionan. El problema rebasa sus capacidades de resolución y por lo mismo se encuentra en franco desequilibrio. Como resultado de todo esto, la persona experimenta una mayor tensión y ansiedad, lo cual la inhabilita aún más para encontrar una solución.

La crisis es descrita como un momento crucial y un punto de cambio en el curso de algo; también como una reacción interna de una persona ante una amenaza o riesgo externo, pérdida temporal de la facultad de reaccionar o hacer frente a las cosas. La crisis puede ser el resultado de uno o más factores.

Las crisis no son siempre malas o dañinas, pueden ser momentos de prueba, es decir, un pasar por el crisol de la experiencia. Ante ello se presentan dos caminos: la crisis es una oportunidad o es un peligro real. Cuando una persona hace frente de modo efectivo a la amenaza, se puede decir que la crisis ha sido superada.

### 3.3.2 Tipología de la crisis.

Existen cuatro tipos de crisis, las cuales detallaremos a continuación:

a) Crisis de salud: momento culminante y decisivo en el curso de la enfermedad. Requiere una solución médica.

b) Crisis psicológica: situación de una persona en la que se produce una dramática confrontación de los conflictos psíquicos. Requiere una solución psicológica. Una de las crisis más notorias es la crisis emotiva, que consiste en una descarga brusca caracterizada por un sentimiento de angustia, seguido de temblor, rigidez muscular, gritos o gemidos y que concluye en un acceso de sollozos espasmódicos. Comúnmente llamada crisis de nervios.

c) Crisis social: situación en que se encuentra una sociedad en la que la estructura social queda desfasada y no canaliza adecuadamente la dinámica social (Cambio social). Requiere una solución social.

d) Crisis espiritual: el hombre es un ser espiritual. Los problemas no sólo tienen bases físicas, emocionales o sociales, sino también espirituales. Requiere una solución espiritual.

Debemos recordar que la vida es un proceso de desarrollo y mantenimiento de un adecuado nivel de ajustes físico, emocional, social y espiritual, que nos lleva a vivir una vida en plenitud. El testimonio de una persona

puede ayudarnos a comprender los tiempos de crisis que nos toca pasar en las diversas facetas de la vida cotidiana: “Ahora que ha transcurrido el tiempo y veo mi vida pasada, puedo apreciar que en la vida de cada persona hay buenos tiempos y tiempos de dolor, desánimo y dependencia”.

Frank Pittman habla de Cuatro Categorías de Crisis, las que están basadas en la naturaleza de la tensión:

1.- Crisis Circunstanciales (Karl A Slaikeu usa los términos “Desgracias Inesperadas” o “Crisis Situacionales”. El término “Circunstanciales” es de Jorge Maldonado). Son accidentales, desgracias inesperadas, apoyadas en un factor ambiental. Presentan un estrés manifiesto, imprevisible y surge de fuerzas externas, ajenas al individuo y a la familia. Karl A Slaikeu hace la siguiente lista de categorías de crisis circunstanciales.

Enfermedades físicas y lesiones: cirugía, pérdida de un miembro del cuerpo, enfermedad que amenaza la vida, incapacidad física.

Muerte inesperada: Accidentes fatales, enfermedades mortales, homicidio, suicidio.

Crímenes: Asalto (robo, violación); violencia doméstica (niño y/o cónyuge maltratado/abuso; encarcelamiento/libertad de delincuentes.

Desastres naturales y provocados por el hombre: Incendio, inundación, tornado, huracán, accidente nuclear, desastre aéreo.

Guerra y hechos relacionados: Invasión u otra acción militar, toma de rehenes, prisioneros de guerra, [terrorismo].

Familia y economía: Contrariedades económicas (inflación, desempleo), migración/reubicación, separación, divorcio.

Características de las crisis circunstanciales: aparecen de repente nos llegan de cualquier lado y todo a la vez, son inesperadas, no nos preparamos ni esperamos que nos va a tocar a nosotros. Tienen la característica de emergencia, requieren atención inmediata ya que amenazan con nuestro bienestar físico y psicológico. Tienen el potencial de afectar toda una comunidad; pueden afectar a una gran cantidad de gente simultáneamente. Pueden ser un peligro o una oportunidad, ya que tienen el potencial de mover a las personas y familias hacia niveles de funcionamiento más altos o más bajos, existiendo la opción de crecer o retroceder.

2.-Crisis de Desarrollo: Erikson vio la personalidad desarrollándose a través de todo el ciclo vital, incluso, cambiando radicalmente como una función de cómo un individuo enfrenta cada etapa del desarrollo. Los eventos

precipitantes de este tipo de crisis tienen que ver con los procesos de maduración. Por lo tanto, tienen el potencial de trasladar al individuo y a la familia a otro nivel de madurez y funcionamiento. Evolucionar como familia es natural, y también es natural que haya resistencia a adaptarse a las nuevas etapas. Son normales, universales y por ende, previsibles. Pueden surgir a raíz de factores biológicos y sociales, más que de la estructura familiar.

Erikson dividió este proceso de maduración en 8 etapas. En cada etapa hay tareas que cumplir para estar preparado para la siguiente etapa. Las crisis de desarrollo habituales abarcan el matrimonio, el nacimiento de hijos, el comienzo de la edad escolar, la pubertad, la independencia de los hijos y su posterior abandono del hogar, el envejecimiento, la jubilación, la decadencia y la muerte de los padres.

Frank Pittman nos dice: “En cada estadio de desarrollo es inevitable una crisis de algún tipo. La familia tiene la obligación de adaptarse a la cambiante capacidad funcional o al estado emocional de la persona que entra en la nueva etapa de desarrollo. La respuesta natural de la familia es demorar el cambio, o incluso castigarlo y evitarlo. Los problemas surgen cuando una parte de la familia trata de impedir la crisis en lugar de definirla y adaptarse a ella. También puede haber problemas si alguien de la familia desea que los cambios propios

del desarrollo sean más rápidos o más pronunciados.” “La regla cardinal de las crisis de desarrollo es que no se las puede detener ni producir prematuramente; sólo se las puede comprender y, así, apaciguar y coordinarlas con todas las otras fuerzas que operan en la familia”.

La crisis se presenta cuando la estructura de la familia parece incapaz de incorporar el nuevo estadio de desarrollo. Provocan cambios permanentes en el estatus y función de los miembros de la familia. Algunos de estos cambios evolutivos son sutiles y graduales; otros son abruptos y dramáticos. Eventos prolongados pueden llegar a producir o no una crisis.

3.- Crisis Estructurales: estas crisis son recurrentes, producto de la exacerbación de pautas disfuncionales de interacción de la familia. Brotan de las tensiones ocultas que no se han resuelto y que están subyacentes en la propia estructura familiar. Se producen como un intento para evitar el cambio. La crisis sería como esos terremotos que surgen periódicamente, producto de fuerzas internas profundas.

La mayoría de las familias verdaderamente patológicas padecen de crisis de este tipo. Son las más difíciles de tratar, ya que la familia hace el esfuerzo

por evitar el cambio en vez de conseguirlo. Jorge Maldonado (2002) dice “si estas crisis se tratan como episodios separados nunca se resolverá el problema estructural. Cada crisis es como una nueva emergencia, un grito de auxilio para que alguien acuda a proteger a la familia de la necesidad de hacer cambios significativos hacia la salud. Son familias disfuncionales, en las que existe violencia doméstica o algún tipo de adicción. Por ejemplo el alcoholismo.

Existen familias que parecen estar atrapadas en generaciones de maltrato, dolor, abandono, ira y desesperanza. Las familias en crisis perpetua aprenden a coquetear con el desastre a fin de evitar los sentimientos de vacío y desesperación. “Si uno crece sintiéndose frío, deprimido, sin valor ni poder, las crisis lo hacen sentirse vivo”.

4.- Crisis de Desvalimiento: la crisis de desvalimiento más típica y obvia se origina en el trato con personas cuya incapacidad física o mental es reciente y aún no ha sido del todo aceptada. Tratar con miembros seniles de la familia puede resultar particularmente traumático. Esta crisis es una ruptura que obliga al sistema familiar a reorganizarse.

Según Slaikeu (1994) existen cuatro tipos de crisis: naturales, circunstanciales, existenciales y totales.

Crisis naturales: se dan naturalmente, por las etapas del desarrollo personal, de la pareja o la familia.

Crisis circunstanciales: se originan por un evento que provoca la pérdida de algo (bienes materiales, emocionales, mentales, morales o espirituales) como un ser querido, la inocencia, un trabajo que represente seguridad, la fe, o confianza.

Crisis existenciales: se dan cuando se tiene que optar entre dos valores importantes.

Crisis totales: aparece cuando se afecta todo lo económico, emocional, la salud, el área familiar y laboral.

### **3.3.3 La crisis existencial.**

Erickson (1950) dice que la crisis es un hecho que necesita ser resuelto en un particular momento del desarrollo y su objetivo es el equilibrio entre dos alternativas. El que se llegue o no a esa solución tendrá gran impacto en el desarrollo posterior (PAPALIA, D. 200)

Las crisis son de índole personal o grupal, cuando ciertos factores se unen en el tiempo y espacio, se da la crisis. Hoy los factores que propiciaron la

crisis se están manifestando dentro de toda la humanidad, los cambios cruciales que están ocurriendo en el mundo han desencadenado la crisis existencial a nivel personal y grupal.

Esta crisis se palpa en todos los ámbitos de la relación de la persona. Se encuentra principalmente en la confusión de los valores. Aquello que hace años era claro, definible, defendible, legible y aceptable por todos, hoy es confuso, oscuro, ininteligible e indefinible. El verdadero fondo del problema no consiste en el cambio mismo, sino en la relación que éste tiene en la conciencia del hombre, con sus valores. (GUZMÁN, I. 1973).

Hay factores que detectan una crisis general y la delatan como real y auténtica. Estos factores se encuentran haciendo mella en la persona y en el grupo humano actual. Como el cambio de las estructuras institucionales de la civilización; que impide ver al hombre y conocer claramente los valores actuales.

La creencia de que los valores son mutables y relativos, como la estructura de la civilización cambiante; el hombre confunde la estructura con el valor y el cambio o, al desaparecer la estructura, cree que el valor se esfumó, acabó o agotó.

Las características de la civilización técnica de nuestra época distorsionan el sentido de la jerarquía ontológica y moral que los valores poseen en sí, de tal modo que lo material llega a suplir o pretende suplir a lo espiritual.

La sed de infinito que experimenta todo ser, consciente o inconscientemente, tarde o temprano hace crisis en la persona creando un vacío existencial que conduce a la persona a una crisis existencial personal. (PETER, 2004)

Una crisis existencial puede ser el acontecimiento más trascendental e importante que pueda ocurrir a una persona durante el transcurso de su vida. Si ésta es adecuadamente resuelta, le permite a quien la sufre adquirir un sentido de auto-suficiencia moral y personal que puede repercutir de modo favorable por el resto de su existencia. Si no, puede que quede confundida, siendo incapaz de apreciar el significado de sus reacciones básicas.

Las crisis existenciales suelen traducir cambios en la homeostasis psíquica personal. Implicando la presencia de una permuta parcial en la identidad personal: "me siento otro" y en la percepción de propia: "pienso de manera distinta". (SARTRE, 2008)

Las características más sobresalientes que permiten reconocer una crisis de este tipo:

1. La pregunta existencial.- Una crisis existencial se desencadena con la formulación de una pregunta básica: ¿cuál es el sentido de mi vida? O ¿por qué nunca soy feliz? Pregunta ésta que puede adoptar otras muchas formas, como ¿para qué vivo? ¿Qué hago en este mundo? ¿Qué haré de mi vida? ¿Para qué existo?, o cosas similares.
2. La búsqueda de una respuesta.- La insistencia de la pregunta obliga a buscar una respuesta. Pero, a menudo, lo que, como respuesta se encuentra, no satisface porque falla en delinear los límites de nuestra personalidad y la naturaleza del impacto que produce esa confusión.
3. El encuentro de *la* respuesta: el proyecto vital.- La respuesta no es un determinado sistema filosófico o religioso, sino un proyecto vital fundado en dicho sistema. Esto es así porque la pregunta no es meramente intelectual, sino vital: no apunta tanto a edificar una perspectiva ideológica, sino, más bien a trazar una trayectoria de vida equilibrada, para reducir la tristeza y la angustia que nos hostiga. Es ahí donde entran las consideraciones de la terapia formal.
4. La crisis tiene intensidades diferentes para cada persona.- No todos padecen la crisis existencial con la misma intensidad. En algunos, la crisis es muy breve y está circunscrita, pero para la

mayoría es prolongada y se percibe como una condena interminable.

5. No todos padecen crisis existenciales.- Tal como lo he estado describiendo aquí, no todos en el mundo padecen una crisis existencial, aunque muchos las simulan para manipular los demás, y en otros se diagnostican erróneamente.
6. La crisis no tiene una edad fija de aparición.- Aparece en cualquier parte de la vida, coincidiendo, a menudo, con la decisión de efectuar cambios de naturaleza decisiva en el modo como se vive. Como es cuando se abandonan las drogas o se termina una unión destructiva.
7. Por lo general hay una crisis única en la vida.- Aunque, por su intensidad y naturaleza, repetirá, si quienes la sufren no logran adaptarse a la misma.

8) El desenlace final de la crisis puede ser positivo o negativo. Positivo, en cuanto ha permitido a las personas dar sentido a su conducta a través del planteo y ejecución de un proyecto vital de cambio. Negativo, porque una crisis existencial puede llevar a una depresión grave y aún al suicidio.

## **CAPITULO IV**

### **La codependencia emocional en relación a la crisis existencial abordada desde el enfoque sistémico.**

El enfoque sistémico es la aplicación de la teoría general de los sistemas en cualquier disciplina. En un sentido amplio, la teoría general de los sistemas se presenta como una forma sistemática y científica de aproximación y representación de la realidad y, al mismo tiempo, como una orientación hacia una práctica estimulante para formas de trabajo interdisciplinarias.

Por lo tanto, la teoría general de los sistemas se caracteriza por su perspectiva integradora, en donde lo importante son las relaciones y los conjuntos que a partir de ellas emergen. Dicho enfoque en su aplicación a la terapia familiar adquirió desarrollo desde las décadas de 1950 y 1960, y desde entonces no ha dejado de desarrollarse. Debido a que en sus comienzos se desarrolló especialmente estudiando la dinámica de la organización familiar, actualmente se habla de terapia familiar sistémica, como una manera genérica de mencionar a las lecturas sistémicas que se ocupan de las organizaciones humanas en general.

La terapia sistémica utiliza también conceptos evolutivos, al considerar diferentes etapas de desarrollo de un sistema familiar (noviazgo, matrimonio, procreación; niñez, adolescencia, maduración). De esta manera cobra importancia no sólo lo que ocurre en cada una de esas fases, sino también las crisis que acompañan el paso de cada fase evolutiva hacia otra. La manera en que se modifican las pautas de relación en un sistema dado, la finalización de la utilidad de un sistema de relaciones específico y el paso a otros sistemas nuevos, la construcción de los mismos, la modificación de la estructura familiar, de pareja, de relacionarse, las nuevas pautas de organización, etc.

Por todo lo antes mencionado, este trabajo de investigación se centrará en dicho enfoque ya que es desde el núcleo familiar donde las relaciones humanas se empiezan a distorsionar afectando los sistemas.

#### **4.1 El enfoque sistémico abordado desde el punto de vista de Salvador Minuchin.**

Una familia es un sistema que opera a través de pautas transaccionales; dichas pautas regulan la conducta de los miembros de la familia derivado por dos sistemas de coacción. El primero es genérico e implica las reglas universales que gobiernan la organización familiar. Por ejemplo, debe existir una jerarquía de poder entre los miembros de la familia en la cual posean niveles de

autoridad diferentes. El segundo sistema es idiosincrásico, e implica las expectativas mutuas de los diversos miembros de la familia.

Cuando existen situaciones de desequilibrio del sistema, es habitual que los miembros de la familia consideren que los otros miembros no cumplen con sus obligaciones. Aparecen entonces requerimientos de lealtad familiar y maniobras de inducción de culpabilidad; sin embargo, la estructura familiar debe ser capaz de adaptarse cuando las circunstancias cambian.

La familia debe responder a cambios internos y externos y, por lo tanto, debe ser capaz de transformarse de modo tal que le permita encarar nuevas circunstancias sin perder la continuidad que proporciona un marco de referencia de sus miembros.

El sistema familiar se diferencia y desempeña sus funciones a través de sus subsistemas. Los individuos son subsistemas en el interior de una familia. Las diadas, como la de marido-mujer o madre-hijo, pueden ser subsistemas. Los subsistemas pueden ser formados por generación, sexo, interés o función.

La organización en el subsistema de una familia proporciona un entrenamiento adecuado en el proceso de mantenimiento del diferenciado “yo soy”, al mismo tiempo que ejerce sus habilidades interpersonales en diferentes niveles.

Los límites de un subsistema están constituidos por las reglas que definen quienes participan, y de qué manera; su función reside en proteger la diferenciación del sistema. Para que el funcionamiento familiar sea adecuado los límites de los subsistemas deben de ser claros ya que al no serlo puede darse un desajuste en dicho subsistema.

El subsistema conyugal se constituye cuando los adultos de sexo diferente se unen con la intención expresa de construir una familia, por lo que deben desarrollar pautas de complementariedad que permiten a cada esposo ceder sin sentir que se ha dado por vencido. Tanto el esposo como la esposa deben ceder parte de su individualidad para lograr un sentido de pertenencia.

Este subsistema puede convertirse en un refugio ante los stress externos y en la matriz para el contacto con otros sistemas sociales. Puede fomentar el aprendizaje, la creatividad y el crecimiento.

Pero las parejas también pueden estimularse mutuamente los rasgos negativos. Pueden insistir en mejorar o preservar a su pareja y, a través de este proceso, descalificarla. En lugar de aceptarla como es, imponen nuevos estándares que deben lograr. Pueden establecer pautas transaccionales del tipo dependiente-protector, en cuyo marco el miembro dependiente se mantiene como tal para proteger la impresión de su cónyuge de ser el protector.

Estas pautas negativas pueden existir en las parejas sin que ello implique una patología grave. El subsistema conyugal debe llegar a un límite que lo proteja de la interferencia de las demandas y necesidades de otros sistemas. (MINUCHIN, 2004).

#### **4.2 El enfoque sistémico abordado desde el punto de vista de Virginia Satir.**

Cualquier sistema consiste de varias partes individuales; cada una de ellas es fundamental y tiene relación con las otras partes para alcanzar un cierto resultado; cada una actúa como un estímulo para las otras partes. El sistema tiene un orden y una secuencia, la cual estará determinada por las acciones, respuestas e interacciones entre las partes. Esta interacción constante determina como se manifestara el sistema. Un sistema sólo tiene vida en el momento, cuando sus partes componentes se encuentran presentes.

Un sistema funcional tiene un objetivo o meta; consiste de partes esenciales: el orden de las partes funcionantes, la fuerza para conservar la energía del sistema y las formas de interacción con el exterior.

Hay dos clases de sistemas: el abierto y el cerrado. La principal diferencia estriba en la naturaleza de sus respuestas al cambio, tanto interior como exterior. En un sistema cerrado, las partes tienen una conexión muy rígida, o se encuentran desconectadas por completo. Un sistema abierto es aquél en el que las partes están interconexas, responden y son sensibles a las demás, y permiten que la información fluya entre el ambiente interno y el externo.

Cuando tres o más individuos se relacionan y participan en un propósito común, estarán convirtiéndose en un sistema. El sistema, una vez establecido, permanece funcionando aun cuando no sea evidente. Si se trata de un sistema cerrado, sin duda funcionará sobre una base de vida-muerte, bien-mal; de este modo, el temor imperará en el ambiente. Si es abierto tal vez funcione sobre la base de crecimiento, intimidad y elección.

La comunicación niveladora y las reglas caracterizan el sistema abierto y permiten el desarrollo de todos los miembros de dicho sistema. Una

comunicación limitante y las reglas inhumanas establecen un sistema cerrado que retrasa y distorsiona el crecimiento. Otro aspecto importante en cualquier sistema es que tiende a perpetuarse. Una vez establecido, un sistema permanecerá inalterable hasta que llegue a su fin o algo cambie: un elemento se rompe por falta de cuidados o algún defecto; o tal vez un acontecimiento catastrófico afecte al sistema.

Cada elemento o miembro de un sistema es un factor determinante para conservarlo en su estado o favorecer el cambio.

La pareja en la cultura occidental asegura que todos nos casamos por amor. Es posible que también abrigáramos la esperanza de que nuestras vidas se verían enriquecidas por cualquier cosa que aportara el amor: atención, gratificación sexual, hijos, condición social, sensación de pertenencia, de ser necesarios, cosas materiales y demás.

Pero el amor no puede cumplir con todas las exigencias de la vida; también son fundamentales la inteligencia, la información, la conciencia y la competencia. Amar de verdad significa: “No te pondré condiciones, ni las aceptaré de ti”; esta condición respeta la integridad del individuo.

En general la mujer espera encontrar un hombre que sólo la ame a ella, la respete y valore, le hable de tal modo que ella sea feliz por ser mujer, que la respalde, le brinde consuelo y satisfacción sexual, y que esté a su lado en momentos difíciles.

En su mayoría los hombres dijeron que querían mujeres que satisficieran sus necesidades, que disfrutaran su fortaleza y sus cuerpos, que los vieran como sabios dirigentes y que estuvieran dispuestas a ayudarles cuando manifestaran sus necesidades. Por lo tanto la mayoría de los fracasos se debe a la ignorancia: una ignorancia nacida de las expectativas inocentes e irreales de lo que el amor es capaz de hacer, y de la incapacidad para comunicarlas con claridad.

Es importante mencionar que las relaciones cotidianas satisfactorias requieren de mucho más que la atracción sexual. Es una lástima que los niños no conocieran a sus padres cuando éstos eran jóvenes: cuando eran amorosos, se cortejaban y se mostraban amables entre sí. Pues los padres son los arquitectos del yo sexual y romántico de sus hijos. La familiaridad ejerce un fuerte impulso; todo lo que observamos día a día influye en nosotros. Se crece con la idea errónea de que la unión de una pareja se basa en una atracción física.

La gente suele buscar uniones semejantes a los matrimonios de sus progenitores, y esto no se debe a la herencia; simplemente obedecen un patrón familiar.

Toda pareja tiene tres partes: tu, yo y nosotros; dos personas, tres partes, cada una de ellas significativa, cada una de ellas con una vida propia. Cada parte hace más posible a la otra. De este modo, yo te hago más posible a ti, tú me haces más posible a mí, yo hago más posible a nosotros, tú haces más posible a nosotros y, juntos, nosotros hacemos más posible a uno y otro.

Las parejas deben tomar decisiones sobre las cosas que ahora realizan en conjunto y que antes resolvían de manera independiente; como el dinero, los alimentos, las diversiones, el trabajo y la religión. Para muchas parejas, la toma de decisiones se convierte en una lucha, bien silenciosa o ruidosa, para determinar quién tiene el derecho de decir al otro lo que debe hacer. A veces las parejas tratan de evitar estos problemas aceptando que uno asuma el papel de jefe y el otro se someta a su decisión. Otra salida es dejar que una tercera persona sea quien tome una determinación.

El amor es el sentimiento que da inicio a un matrimonio, pero la vida cotidiana (el proceso de la pareja) es lo que determina su funcionamiento. El amor florece de verdad sólo cuando da cabida a las tres partes y ninguna de ellas domina sobre las demás. El factor más importante en las relaciones amorosas es el sentimiento de valía personal de cada individuo.

Durante la época de cortejo, la pareja en potencia ve al otro de acuerdo a un plan; organizan sus vidas con el fin de disfrutar el tiempo libre para el otro. Cada uno sabe que para el compañero estar juntos es prioridad; esto, por supuesto, les brinda la sensación de que el otro lo considere persona muy importante (PMI). Por lo que es fácil olvidar que el ser amado tiene familia, amigos, responsabilidades de trabajo, intereses especiales y otros compromisos. El cortejo es una situación bastante artificial en lo que respecta a la vida.

Después del matrimonio las otras relaciones de vida reaparecen y compiten por la atención. Cuando una persona ha sentido que lo era todo para el ser amado y que ahora debe compartirlo con infinidad de individuos y responsabilidades ajenas a la pareja, es muy posible que empiece a provocar problemas.

Muchas parejas se engañan pensando que, como se aman, las cosas sucederán de forma automática. Todas las parejas tropiezan y cometen errores; todas sufren dolor, desencanto y malas interpretaciones. La capacidad para superar esto depende del proceso que exista entre ambas partes.

Muchas veces, los novios evitan conocer los defectos del ser amado, quizá pensando que si los vieran, el matrimonio no tendría éxito. En cualquier caso, ciertos defectos son muy evidentes. Algunos novios hacen planes para cambiarlos; otros los aceptan como parte integral del ser humano y tratan de vivir con ellos.

Sin embargo, si considero que no valgo mucho y que tú y yo tenemos una relación fundamentada sólo en el amor, entonces caeré en una dependencia de tus halagos, de tu atención, tu dinero y demás, lo que hará que me sienta bien. Si no me demuestras siempre que vives sólo para mí, pensaré que nada valgo.

Un individuo supone que debido a que su compañero le ama o porque él ama al cónyuge, cada cual debe anticipar las necesidades, deseos, sentimientos o pensamientos del otro, y actuar en consecuencia. Al no hacerlo, estará demostrando su incapacidad para dar o recibir amor.

Las parejas positivas crean una diferencia importante en nuestras vidas. Por el contrario, el dolor o las dificultades de cualquier índole suelen ser un síntoma de las parejas negativas.

Toda pareja consiste de tres partes: dos individuos (tú y yo) y la relación entre ellos (nosotros). Las parejas positivas dan cabida a cada una de estas partes; cada parte tiene un valor equivalente. Las parejas positivas saben que si se niegan, eliminan o ignoran una de estas partes, la naturaleza positiva de la relación puede desaparecer.

El aspecto de “nosotros” es donde los compañeros deben establecer un trato mutuo. En él experimentan la alegría, el placer y a veces la lucha de estar unidos, tomar decisiones y funcionar como compañeros de equipo. Esta relación tiene una vida propia; la naturaleza de la relación recibe gran influencia de lo que cada compañero sienta por sí mismo (autoestima) y del estilo de comunicación.

Es importante mencionar algunos de los modelos que se dan en el subsistema de la pareja: el modelo de amenaza y recompensa. Las posturas de dicho modelo son: una persona se arrodilla, mirando hacia arriba, y la otra se encuentra de pie y erguida, con la vista dirigida hacia abajo. Simbólicamente,

uno se encuentra por encima y el otro por debajo; la comunicación suele incluir alguna forma de inculpación y aplacamiento. En casos extremos, esta es la imagen de la pareja víctima-victimario. En una variante de este modelo, una persona lleva a la otra en la espalda; esta postura ejemplifica la dependencia.

Para que una pareja sea positiva, cada individuo debe valerse por sí mismo. En las relaciones que han sido modeladas con amenazas y recompensas, una persona tiene la actitud de que su valor no es equivalente al de la otra.

Como resumen, los ingredientes de todas las relaciones de pareja exitosa y satisfactoria son los mismos, sin importar que las personas sean amantes, padres, hijos, hermanos, amigos o compañeros de trabajo. Por lo tanto al entrar en contacto con tu compañero de pareja, recuerda que esa persona es un ser único y piensa lo mismo de ti.

#### **4.3 El enfoque sistémico según las doctoras Judith Estremero y Ximena Gacia Bianchi.**

Con la formación de una pareja queda constituido un nuevo sistema, que será el inicio de una nueva familia. Este nuevo sistema/pareja tendrá

características nuevas y propias. A su vez cada uno de los miembros de la pareja traerá creencias, modalidades y expectativas que habrán heredado de sus propias familias de origen. Al formar un nuevo sistema tendrán que examinar cada una de éstas y negociar para establecer su nueva identidad como una nueva familia; aceptando las diferencias y manteniendo sus individualidades. En la evolución de una pareja habrá diferentes etapas, momentos de tranquilidad y otros de crisis.

Es normal que la pareja pase por una etapa inicial donde ambos se hacen impermeables a las cosas externas (amigos, familia, trabajo), es una etapa que permite consolidar la unión en lo emocional, social y sexual. Este aislamiento inicial irá variando con el tiempo y la evolución de la pareja. Su persistencia en el tiempo nos debería alertar y hacer pensar en algún problema.

Es importante mencionar que esta investigación tiene como base el enfoque sistémico, ya que en él podemos observar de una manera más clara la forma en que se desarrollan las relaciones en el núcleo familiar y como es de ahí donde se parte para formar subsistemas, dentro de los cuales podemos destacar la relación de pareja.

La relación de pareja vista como un subsistema nos permite analizar qué roles y jerarquías deben de asumir los miembros de la misma; así como la autoestima, la comunicación, las reglas y los enlaces con la sociedad como elementos fundamentales para su correcto funcionamiento.

#### **4.4 Elementos que permiten una relación sana.**

##### **4.4.1 Autoestima como primer elemento.**

La autoestima elevada es el primer elemento que se requiere para tener una relación de pareja sana, ya que al amarse y respetarse uno mismo logramos proporcionar lo mismo a los demás; sin embargo, si la autoestima es baja o débil nos volvemos desconfiados y permitimos que los demás nos traten de manera negativa lo que provoca que podamos ser víctimas de una relación codependiente.

La autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen, y está representada por la conducta. Todo individuo tiene un sentimiento de valía personal o autoestima, positivo o negativo. La autoestima es la capacidad de valorar el yo y tratarnos con dignidad, amor y realidad. Cualquier persona que reciba amor, estará abierta al cambio.

La integridad, sinceridad, responsabilidad, compasión, el amor y la competencia, todo surge con facilidad en aquellos que tienen una elevada autoestima. Tenemos la sensación de ser importantes, de que el mundo es un mejor lugar porque nos encontramos en él. Tenemos fe en nuestra competencia; podemos pedir ayuda a los demás, a la vez que conservamos la confianza de que podemos tomar nuestras propias decisiones y, a la larga, contamos sólo con nuestras capacidades. Si respetamos nuestra valía, podremos percibir y respetar el valor de los demás; irradiamos confianza y esperanza. No tenemos reglas que limiten nuestras sensaciones y sabemos que no tenemos que actuar basados en lo que sentimos. Podemos elegir; nuestra inteligencia es lo que dirige los actos. Nos aceptamos por completo como seres humanos.

Por supuesto, todos tenemos momentos en que deseáramos alejarnos de todo, cuando la fatiga nos domina y el mundo nos ha dado muchas desilusiones en un mismo día, cuando los problemas de la vida de pronto parecen superiores a nuestras fuerzas. Empero, la gente vital trata estas sensaciones temporales, como lo que son: una crisis momentánea. Sin embargo, cuando la gente siente que vale poco, espera el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás; esto la abre a la posibilidad de convertirse en víctima. Cuando alguien espera lo peor, baja la guardia y permite que lo peor suceda. Para defenderse, tendrá que ocultarse detrás de un muro de desconfianza y hundirse en la terrible sensación de soledad y aislamiento. De esta forma, al verse separado de los demás, se

vuelve apático, indiferente hacia sí mismo y quienes le rodean. Para esas personas es difícil ver, escuchar o pensar con claridad y, por tanto, tienden a sufrir el maltrato y el desprecio de otros.

Cuando las personas que tienen sentimientos constantes de baja autoestima experimentan una derrota, suelen calificarse como fracasados. La respuesta interna es: “Debo ser inútil, pues de lo contrario estas cosas no me ocurrirían”. Después de sentir con suficiente frecuencia estas respuestas, el yo se vuelve vulnerable a las drogas, el alcohol u otras formas de fuga de la realidad.

La depresión no es equivalente a una baja autoestima. La sensación de vacío significa, en esencia, que cuando uno tiene sentimientos indeseables, trata de conducirse como si dichas emociones no existieran. Se requiere de una gran autoestima para reconocer los sentimientos de depresión. También es importante recordar que las personas que poseen una alta autoestima pueden sentirse deprimidas. La diferencia radica en que quienes se sienten deprimidos no se califican de inútiles ni fingen que esos sentimientos de depresión no existen. Tampoco proyectan sus sensaciones en los demás. La depresión es algo normal que sucede a veces; existe una gran diferencia entre la gente que

condena a su yo y quien considera que el momento depresivo es una condición humana que necesita resolver.

Un sentimiento de depresión y su negación, es una forma de engaño ante uno mismo y los demás. Al devaluar así los sentimientos, estamos devaluándonos también y, en consecuencia, acentuamos el estado de baja valía. Mucho de lo que nos sucede es resultado de nuestra actitud. Y como se trata de un problema de actitud, podemos cambiarlo.

Los sentimientos de valía sólo pueden florecer en un ambiente en el que puedan apreciarse las diferencias individuales, donde el amor se manifieste abiertamente, los errores sirvan de aprendizaje, la comunicación sea abierta, las normas flexibles, la responsabilidad sea modelada y practicada la sinceridad: la clase de ambiente que observamos en una familia nutricia. No es accidental que los hijos de familias que practican todo lo anterior, se sientan bien consigo mismos y, en consecuencia, sean individuos amorosos, saludables y competentes.

Por el contrario, los hijos de las familias conflictivas a menudo tienen sentimientos de inutilidad, crecen como pueden con una comunicación torcida,

reglas inflexibles, críticas por sus diferencias, castigos por los errores y sin experiencia alguna en el aprendizaje de la responsabilidad. Estos niños tienen el riesgo de desarrollar conductas destructivas a sí mismos o hacia los demás.

Podemos observar estas mismas diferencias de autoestima en los adultos de la familia. Esto no depende tanto de que la familia afecte el sentido del yo del adulto aunque suele suceder, sino que los padres con una autoestima elevada tienen mayor capacidad para crear familias nutricias, y los de autoestima baja producen familias conflictivas. Así el sistema se desarrolla a partir de los arquitectos de la familia: los padres.

La autoestima elevada se observa cuando las personas se sienten bien consigo mismas y se agradan, por lo que pueden enfrentar la vida con una postura de dignidad, sinceridad, amor y realidad. Por otra parte, si una persona se desprecia, se siente limitada, disgustada o tiene alguna actitud negativa, la energía se vuelve difusa y fragmentada. El yo se debilita hasta convertirse en una víctima derrotada por la vida. Tal estado psicológico hace que la persona sienta que no cuenta, que perciba la constante amenaza del rechazo y carezca de la capacidad para conservar una perspectiva de sí misma, de los demás y los acontecimientos. Tal es el estado de autoestima baja.

Una persona que no sabe valorarse espera que los demás, la esposa, el marido, un hijo o una hija sean los responsables de asignarle un valor. Por ello se dan manipulaciones interminables que a menudo afectan a las dos partes. A muchos puede parecer radical, o incluso destructiva, la idea de que los seres humanos necesitan amar y saber valorarse. Para muchas personas amar al yo es egoísmo y, en consecuencia, un acto contra los demás, una guerra entre individuos.

Para evitar el enfrentamiento, los individuos aprenden a amar a los demás en vez de a sí mismos; esto conduce a la autodevaluación. Debido a esto podemos plantear, si un individuo no se ama ¿Cómo puede amar a otro? Esto demuestra que al amarnos, estamos más capacitados para amar al prójimo; la autoestima y el egoísmo no es lo mismo. El egoísmo es una forma de arrogancia que transmite el mensaje: "soy mejor que tú." El amor de uno mismo es una declaración de valor; cuando sé valorarme, puedo concederle a los otros un valor igual. Pero cuando me desagrado, mis sentimientos hacia otros sean de envidia o temor. También podemos temer a la crítica de parecer egocéntricos. (SATIR, 2009)

Declaración de autoestima propuesta por Virginia Satir autor del enfoque sistémico.

Yo soy yo.

En todo el mundo, no hay otro que sea igual a mí. Hay personas que tienen algunas partes semejantes a las mías, pero nadie es exactamente como yo. Por tanto, todo lo que provenga de mí es auténticamente mío, porque yo así lo he decidido.

Soy dueño de todo lo que hay en mí: mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace; mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las imágenes que contemplan; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, desencanto, emoción; mi boca, y todas las palabras que salgan de ella: amables, dulces, o ásperas, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave; y todos mis actos, ya sean dirigidos a otros o a mí mismo.

Soy dueño de mis fantasías, mis sueños, esperanzas y temores.

Soy dueño de todos mis triunfos y éxitos, de todos mis fracasos y errores.

Como soy dueño de todo lo que hay en mí, puedo conocerme íntimamente. Al hacerlo, puedo amar y ser amistoso conmigo en todas mis partes. Así, puedo hacer posible que todo mi ser trabaje en beneficio de mis intereses.

Reconozco que hay aspectos de mí que me intrigan, y que hay otros aspectos que desconozco. Pero mientras sea amistoso y amoroso conmigo, puedo buscar con valor y esperanza las soluciones a estas interrogantes y los medios para descubrir más sobre mí.

Como quiera que parezca y suene, cualquier cosa que diga y haga, y cualquier cosa que piense y sienta en un momento determinado, seré yo. Esto es auténtico, representa lo que soy en ese momento.

Cuando más tarde analice cómo parecía o sonaba, lo que dije e hice, y cómo pensé y sentí, algunas partes podrían parecer inadecuadas. Puedo desechar aquello que no sea adecuado, y conservar lo que sí lo sea, e inventar algo nuevo para lo que haya descartado.

Puedo ver, escuchar, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para estar unido a los demás, para ser productivo y encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y cosas que están fuera de mí.

Me pertenezco y, por tanto, puedo construirme.

Yo soy yo y estoy bien.

Autoestima es la capacidad de tener confianza y respeto por uno mismo, la habilidad del individuo de auto proporcionarse bienestar. Es la sensación del valor propio. Cuando la autoestima es sana, no compite ni compara. Acepta y

reconoce las cualidades tanto propias como de los demás. Nos brinda serenidad y capacidad para disfrutar nuestra vida.

La autoestima es propiciada en la infancia cuando nos sentimos amados y aceptados por nuestros padres y la gente alrededor de nosotros. Si esto no se da de forma incondicional, crecemos con fuertes sentimientos de rechazo y profundas inseguridades.

La importancia de una autoestima saludable reside en que es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión.  
(MEDINA, 2010)

Los elementos que integran la autoestima según Medina de Wit son: autoconocimiento, auto aceptación, auto respeto, auto imagen corporal, necesidades básicas, conexión, honestidad, disfrute/juego, bienestar físico, paz, autonomía y significado.

#### **4.4.2 La comunicación como segundo elemento.**

La buena comunicación es otro elemento importante para que la relación de pareja sea sana, y por esta razón, nos enfocaremos a conocer cuáles son sus elementos y patrones; así como a identificar cuáles son los factores que influyen para que una comunicación no sea adecuada, por ejemplo el significado y la interpretación que se le da a los discursos de los individuos. También abordaremos algunos métodos o trampas de la comunicación.

La comunicación tiene muchos aspectos. Es el calibrador con el cual dos individuos miden la autoestima del otro; también es la herramienta para cambiar el nivel de la misma. La comunicación abarca la diversidad de formas con que la gente transmite información: qué da y qué recibe, cómo la utiliza y cómo le da significado. Toda comunicación es aprendida; una vez entendido que toda comunicación es aprendida, podemos cambiarla si así lo deseamos.

Ahora bien, para conocer más de la comunicación, primero debemos revisar los elementos que ésta aporta: cómo son nuestros cuerpos, cómo se mueven, qué forma y figura tienen; nuestros valores, los conceptos que representan, el estilo personal para sobrevivir y tener una buena vida (los “debería de” para uno mismo y los demás); las expectativas del momento, mismas que brotan de las experiencias pasadas; los órganos de los sentidos,

ojos, oídos, nariz, boca y piel, los cuales nos permiten ver, escuchar, oler, gustar, tocar y ser tocados; así como la capacidad para hablar, palabras y voz; el cerebro, los almacenes del conocimiento, que incluyen lo que hemos aprendido de experiencias pasadas, lo que hemos leído y asimilado mediante el aprendizaje y lo que ha quedado registrado en los dos hemisferios cerebrales.

Las buenas relaciones humanas dependen de que una persona entienda el significado de las palabras pronunciadas por otra. Como el cerebro funciona con mayor velocidad que los labios, a menudo recurrimos a una especie de taquigrafía verbal que puede tener un significado muy distinto para quien nos escucha. Para escuchar libremente es necesario lo siguiente:

- 1) quien escucha de toda su atención al que habla y esté presente en ese momento.
- 2) que el escucha abandone las ideas preconcebidas de lo que diría su interlocutor.
- 3) que el escucha interprete lo que sucede de una forma descriptiva, y no emita juicios.
- 4) que el escucha esté alerta para percibir cualquier confusión y formule preguntas para mayor claridad.

5) que el escucha haga saber a su interlocutor que le ha escuchado, y que el contenido de lo dicho fue comunicado. (SATIR, 2009).

Ahora hablaremos sobre los métodos o trampas de la comunicación y el primero es el método de la insinuación, en el que la gente utiliza respuestas de una palabra. Para dar un ejemplo más claro, son aquellas personas que presumen que los demás lo saben todo sobre ellas y por lo tanto con el simple hecho de insinuar algo el escucha debe interpretar lo que se dijo. Otra trampa de la comunicación es la suposición de que no importa lo que uno diga, los demás deben entendernos. Esto se denomina: método de adivinar el pensamiento. Sin embargo, nuestras suposiciones sobre los demás distan mucho de ser cien por ciento exactas. Creo que a este procedimiento de adivinación se debe en gran parte el distanciamiento innecesario entre los individuos. Pero también es importante destacar que parte del problema es que hablamos muy mal y un ejemplo de esto es que utilizamos palabras como eso, aquello y esto sin precisarlas.

Los individuos pueden analizar sus imágenes mentales al describir lo que ven o escuchan, utilizando un lenguaje descriptivo, no crítico. Muchas personas pretenden describir, pero distorsionan sus imágenes al incluir en ellas ciertas

palabras críticas o de juicio. Aquí hay dos trampas implícitas: te describo en mis términos y te pongo un cartabón.

Cuando la comunicación entre una pareja o grupo produce algo nuevo o interesante, los individuos alcanzan una nueva vitalidad y/o una nueva vida. Se desarrolla una relación más profunda y satisfactoria, y las personas se sienten mejor consigo mismas y con los demás. La comunicación es el factor individual más importante que afecta la salud y las relaciones de una persona con las demás.

Ahora bien, existen ciertos patrones, al parecer universales, que rigen la forma como la gente se comunica. Estos cuatro patrones son: aplacar, culpar, calcular y distraer. Éstos tienen que ver con la autoestima pues de cómo se encuentre dependerá si se está enganchado en uno de estos patrones o no. Para iniciar es importante que se entienda que, cada vez que hablas, lo hace todo tu ser; cuando pronuncias una palabra, tu rostro, voz, cuerpo y músculos hablan al mismo tiempo. Las discrepancias entre la comunicación verbal y no verbal producen dobles mensajes. Tus palabras dicen una cosa y el resto de tu cuerpo comunica algo distinto. Por ejemplo, cuando nos preguntan ¿estás enojado? A lo que respondemos “no” con palabras pero nuestro cuerpo y semblante afirma que realmente algo nos causa molestia. Entonces podemos

decir que a menos que la comunicación sea sincera o con un significado claro y único, será imposible encontrar la confianza y el amor necesario para nutrir a los miembros de una pareja.

Analicemos con detalle los cuatro patrones universales que utiliza la gente para resolver la amenaza del rechazo:

1) aplacar, para que la otra persona no se enfade.

2) culpar, para que la otra persona la considere fuerte (si el compañero se marcha, será por culpa suya, no mía).

3) calcular, para enfrentar la amenaza como si fuese inocua, y la autoestima personal se oculta detrás de impresionantes palabras y conceptos intelectuales.

4) distraer, para ignorar la amenaza actuando como si no existiera (tal vez si actúo así suficiente tiempo, de verdad desaparezca). (SATIR, 2009)

El aplacador habla con un tono de voz conrgraciador, trata de agradar, se disculpa y nunca se muestra en desacuerdo, sin importar la situación. Es el “hombre sí” que habla como si nada pudiera hacer por él mismo; siempre tiene que recurrir a la aprobación de los demás.

El acusador o inculpador, es aquel que encuentra defectos, un dictador, un jefe que adopta una actitud de superioridad y parece decir: "Si no fuera por ti, todo estaría bien". El sentimiento interno tensa músculos y órganos; entre tanto, la presión arterial aumenta. La voz es dura, tensa y a menudo aguda y ruidosa. (SATIR, 2009)

El patrón de comunicación calculador es un individuo muy correcto, razonable, que no muestra sentimiento alguno. Esta persona parece tranquila, fría, contenida y es posible compararla con una computadora o diccionario. El cuerpo se palpa seco, frío, y tiene una actitud distante. La voz es seca y monótona, y las palabras suelen ser abstractas.

El distractor tiene una conducta irrelevante a lo que los demás hagan o digan. Esta persona no responde a la situación. Su sentimiento interno es de aturdimiento; la voz puede ser un sonsonete que, a menudo, no armoniza con las palabras, y puede volverse aguda o grave sin razón porque está enfocada en el vacío. (SATIR, 2009). Al utilizar estas cuatro respuestas, el individuo favorece el estado de baja autoestima.

Es importante mencionar que existe otra respuesta a la que Virginia Satir ha denominado niveladora o fluida; en ella, todas las partes del mensaje siguen en una misma dirección: las palabras hacen juego con la expresión facial, la postura corporal y el tono de la voz. Las relaciones son más fáciles, libres y sinceras, y la gente percibe menos amenazas para su autoestima. De las cinco respuestas, sólo la niveladora permite resolver rupturas, abrir los callejones sin salida o construir puentes de unión entre las personas.

La nivelación te permite utilizar el cerebro libremente, pero no a costa de tus sentimientos o de tu ánimo. También te permite cambiar el curso, no para escapar de la situación, sino porque eso es lo que deseas y necesitas hacer. La respuesta niveladora permite que vivas como una persona íntegra: verdadera en contacto con tu cabeza, corazón, sentimientos y cuerpo. Un nivelador tiene integridad, compromisos, sinceridad, intimidad, competencia, creatividad y la capacidad para resolver problemas verdaderos.

Los cuatro patrones de comunicación restantes conducen a una dudosa integridad, a un compromiso negociado, a la falta de honestidad, a la soledad, un mal desempeño, a la estrangulación tradicional y a la resolución de problemas imaginarios con medios destructivos.

#### **4.4.3 Las reglas como tercer elemento.**

El diccionario define el vocablo regla como una guía o regulación establecida para cualquier acción, conducta, método o disposición. Las reglas son fuerzas vitales, dinámicas y muy influyentes en la vida familiar, por ello es uno de los elementos importantes en la relación de pareja ya que, gracias a éstas, puede funcionar correctamente o no este subsistema.

Las reglas tienen que ver con el concepto del deber; adquieren importancia tan pronto como dos personas deciden vivir juntas. Por lo tanto analizaremos quien hace las reglas, cómo están conformadas, qué hacen y qué sucede cuando son desobedecidas.

Las reglas pueden ser anticuadas, injustas, poco claras o inadecuadas. Pero, hay otro grupo de reglamentos que suelen estar ocultos y es mucho más difícil de percibir. Estos conforman una fuerza invisible y poderosa que se entreteje en la vida de todos los miembros de la familia. Como son las reglas que nos permiten hablar o no sobre ciertos temas en la familia, por ejemplo hablar sólo de las cosas buenas, correctas, adecuadas y relevantes, cuando tal es el caso se deben omitir muchos de los aspectos de la situación real. Debido a esto la relación se debilita ya que se fomenta un gran desprecio por los padres y la

mentira; al mismo tiempo se desarrolla una baja autoestima que se manifiesta en impotencia, hostilidad, estupidez y soledad.

Con frecuencia las reglas familiares permiten la expresión de los sentimientos sólo cuando están justificados, no por que existan. Si tus reglas dicen que cualquier emoción que sientas es humana y, por lo tanto, aceptable, crecerá el yo.

Si las reglas no son flexibles o no permiten expresar libremente lo que se piensa o siente, no se podrá evocar emociones y éstas quedarán ocultas y lesionarán el bienestar de la pareja.

Las reglas con las que se crece son las que van a dictar como expresar tus respuestas. Por lo tanto, si las reglas son flexibles te permitirás cuestionar las acciones de otro y expresar lo que piensas y sientes en relación a las conductas de los demás.

Existen tres áreas en las reglas: la secuencia humana-inhumana significa que te obligas a vivir con una regla que es casi imposible de observar: "No importa que suceda hoy seré feliz"; la secuencia, manifiesta-encubierta, hay

algunas reglas que todos conocen y otras que permanecen ocultas, aunque son observadas: “No hables de eso. Trata la situación como si no existiera”; y la secuencia destructiva-constructiva. Un ejemplo de una forma constructiva de enfrentar la situación es: “Tenemos un problema de dinero este mes. Hablemos del asunto.” Una forma obstruccionista o destructiva de resolver la misma situación es: “No me hables de problemas de dinero; eso es asunto tuyo”. (SATIR, 2009)

Por lo tanto cualquier regla que impida que los miembros de la familia comenten lo que es y lo que ha sido, sólo permite el desarrollo de un individuo restringido, poco creativo e ignorante, y una relación de pareja de las mismas características.

Por otra parte si las reglas de la familia permiten la libertad de expresar cualquier cosa, temas dolorosos, gozosos o malos tienen mejores posibilidades los individuos de tener una relación dual, nutricia o sana.

#### **4.4.4 La pareja y su relación con la sociedad como cuarto elemento.**

La pareja y su relación con la sociedad es el último elemento, pero no por eso menos importante, ya que al ser individuos que interactúan con muchas

personas todos los días a todas horas, éstas intervienen en la relación que se da entre un hombre y una mujer de manera amorosa y afectiva.

Por lo que es importante mencionar que existen dos maneras de interactuar con la sociedad ya sea de una manera abierta o cerrada. La relación abierta se puede dar de una manera asertiva en la que se puede observar una buena comunicación basada en el respeto mutuo y la relación abierta invasiva, en ésta la pareja permite que la sociedad o familia intervengan de manera negativa en su relación.

Por otra parte la relación cerrada es aquella en la que simplemente no existe interacción, comunicación ni respeto, lo que perjudica la relación de pareja entre sí y con el medio.

Como se menciona anteriormente para que una pareja funcione adecuadamente debe existir una autoestima elevada; una comunicación directa, clara, específica y sincera; reglas flexibles, humanas, adecuadas y sujetas a cambio; así como un enlace con la sociedad abierto y confiado, fundamentado en la elección.

Cuando un sistema no cuenta con estos cuatro aspectos o bien se encuentran de una forma inadecuada, por ejemplo, una autoestima disminuida; la comunicación indirecta, vaga y poco sincera; las reglas rígidas, inhumanas, fijas e inmutables y el enlace con la sociedad temerosa, aplacadora e inculpadora; el subsistema se vuelve insano, por lo que permite que la relación de pareja se debilite o se convierta en patológica.

## **CAPITULO V**

### **PROPUESTA DE TESIS**

#### **PROGRAMA DE CONCIENTIZACIÓN E INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA PARA MUJERES CON CODEPENDENCIA.**

Como se ha señalado anteriormente la codependencia emocional es un tema de suma importancia ya que afecta a un gran grupo de mujeres en la actualidad, causando en ellas un daño imperceptible pues todo ocurre de manera inconsciente y en ocasiones se encuentra desde la niñez afectando su entorno social y emocional puesto que la persona que sufre una codependencia centra su atención en alguien más y se olvida de sí misma, perjudicando su autoestima y su percepción de la realidad.

Es por eso que la propuesta se basa en la elaboración de un programa que consta de una serie de conferencias e intervención terapéutica para mujeres, distribuidos en tres apartados: el primero consta de tres bloques divididos en cinco pláticas vivenciales que tienen como objetivo el autoconocimiento; el segundo apartado consta de tres bloques que se dividen en siete pláticas vivenciales y el objetivo de éstas son el análisis de los elementos de la relación de pareja para el sano desarrollo de la misma, y finalmente, en el apartado tres se aborda la intervención terapéutica como proceso de solución del conflicto.

## **5.1 Inmersión del trabajo terapéutico Gestalt en un contexto sistémico.**

Es importante mencionar que ésta investigación se encuentra fundamentada en el enfoque sistémico ya que la codependencia emocional tiene sus inicios en la infancia y se origina debido al desarrollo de un sistema familiar conflictivo o insano, que de igual forma favorece la aparición de crisis existenciales a lo largo de la vida; sin embargo, a pesar de que dicho enfoque nos expresa de forma clara las circunstancias que llevan a la aparición de estas variables de estudio, no es el único enfoque con el que se puede trabajar.

Por ésta razón en este capítulo de la investigación abordaremos la intervención terapéutica desde el enfoque gestáltico que acentúa el continuo de conciencia de sí mismo y del mundo, lo que nos permitirá trabajar con el aquí y el ahora. De la misma forma cabe resaltar que la terapia Gestal es el resultado de la recopilación de varias técnicas obtenidas de diferentes corrientes psicológicas lo que la hace una de las terapias más enriquecedoras para el trabajo personal.

El objetivo principal de la Terapia Gestáltica es lograr que las personas se desenmascaren frente a los demás, y para conseguirlo tienen que arriesgarse a compartir sobre sí mismos; que experimenten lo presente, tanto en la fantasía como en la realidad, basados en actividades y experimentos vivenciales. El

trabajo se especializa en explorar el territorio afectivo más que el de las intelectualizaciones. Se pretende que los participantes tomen conciencia de su cuerpo y de cada uno de sus sentidos.

De ahí la importancia de la propuesta que consta de tres apartados, los dos primeros servirán para la concientización de la problemática, utilizando en ellos herramientas técnicas de los dos enfoques. Por ejemplo el primer apartado será tratado con el enfoque gestáltico, el segundo con el enfoque sistémico y finalmente el tercer apartado, que corresponde a la intervención terapéutica, será abordado desde la Gestalt.

## **5.2 “Programa De Concientización E Intervención Terapéutica Para Mujeres Con Codependencia”.**

**Objetivo:** Concientizar a la población femenina de entre 23 y 30 años de edad sobre prevención e intervención terapéutica en relación a la codependencia emocional.

**Justificación:** Este programa nace a partir de la problemática que causa la codependencia emocional en las mujeres ya que las inhibe de una correcta toma de decisiones, así como de la pérdida de su identidad y autoestima. Lo que provoca que se enrolen en relaciones de pareja destructivas, esto como consecuencia de la probable existencia de una crisis existencial que desencadene inestabilidad emocional.

Las crisis existenciales provocan un franco desequilibrio en el individuo lo que puede ocasionar que encuentre puertas falsas que lo encaminen a formar parte de relaciones insanas que mermen su conducta y personalidad; sin embargo, es importante mencionar que no en todos los individuos se puede presentar de esa forma ya que estar pasando por un estado de crisis también puede servir para la correcta toma de decisiones ayudando al individuo a mejorar emocionalmente.

**Dirigido a:** mujeres de entre 23 y 30 años de edad y aquellas mujeres que les interese mantener una relación sana, estable y constructiva.

**“PROGRAMA DE CONCIENTIZACION E INTERVENCION TERAPEUTICA  
PARA MUJERES CON CODEPENDENCIA EMOCIONAL”**

<b>APARTADO I</b>	Bloque I	1.1 Autoconocimiento y Autoimagen.
	Autoestima	1.2 Autorespeto y Autoaceptación
		1.3 Necesidades básicas y autonomía.
	Bloque II Autovaloración	1.4 Autovaloración
	Bloque III Integridad y Dignidad	1.5 Integridad y dignidad.
<b>APARTADO II</b>	Bloque I Elementos necesarios para la relación de pareja.	2.1 Autoestima Y Comunicación.
		2.2 Respeto y Confianza.
		2.3 Reglas flexibles y Relación con la sociedad.
	Bloque II Limites	2.4 Tipos de límites y como fijarlos.
		2.5 Qué se requiere para fijar límites y barreras para fijarlos.
	Bloque III El control	2.6 Seguridad vs inseguridad.
	Bloque IV Codependencia.	2.7 Codependencia y codependencia emocional

<b>APARTADO III</b>	Bloque I Intervención bajo la teoría Gestalt	Sesión 1  Encuadre, recepción de información de un historial.  Detección del conflicto.
		Sesión 2  Análisis contextual del conflicto.
		Sesión 3  Aplicación de instrumentos de evaluación. HTP, TPG.
		Sesión 4  Trabajar en los resultados obtenidos y en el conflicto ya antes detectado.
		Sesión 5  Aplicación de técnicas necesarias para el conflicto detectado.
		Lapso de tiempo en que el cliente asistirá a terapia.
		Análisis de los resultados arrojados después de que el cliente haya acudido a terapia.
		Cierre del proceso terapéutico, siempre y cuando el cliente haya acudido a las sesiones adecuadamente.

## APARTADO I

### AUTOEVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD

**Objetivo:** brindar las herramientas necesarias para que las mujeres aprendan sobre sí mismas y se autoevalúen; para así poder actuar con conductas específicas que pueden ayudarles a tomar el control de sus actos.

**Justificación:** el conocimiento sobre sí mismo es una herramienta psicológica que ha permitido al individuo detectar sus habilidades, defectos y potencialidades; así como también le permite un crecimiento y valoración personal. Inmerso a esto las conductas que el individuo tiene son las que permiten el desarrollo de su personalidad, por tal razón este apartado constará de una serie de pláticas que tendrán como objetivo brindar las herramientas necesarias para que las mujeres se documenten y aprendan acerca de las conductas específicas que pueden ayudarles a tomar el control de sus actos.

**Tiempo:** cinco sesiones de 90 minutos cada una.

**Público:** mujeres de entre 23 y 30 años de edad.

BLOQUE I Nombre: autoestima.	Objetivo: revisar la definición, así como los elementos que la integran adentrando al público a la temática	Tiempo: tres sesiones de 90 minutos.
BLOQUE II Nombre: autovaloración.	Objetivo: concientizar a las mujeres sobre la importancia de la autovaloración como elemento importante para la recuperación personal.	Tiempo: una sesión de 90 minutos.
BLOQUE III Nombre: integridad y dignidad.	Objetivo: dar a conocer detalladamente los conceptos para que el público se haga consiente de ellos.	Tiempo: una sesión de 90 minutos

<b>Bloque I</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 1.1 conociéndome	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Presentar las características principales de la autoestima, autoconocimiento y auto imagen. Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas que no les permitan tener un buen concepto propio.		Papelitos de colores , hojas blancas,
<b>Encuadre:</b> Presentación con la dinámica llamada “los colores” el animador debe traer papelitos de colores y ofrecérselos a los participantes diciéndoles que tomen los que quieran. Unos toman más, otros toman menos. El animador también toma papelitos. Una vez iniciado el encuentro los participantes deben decir su nombre y escribir en cada papelito una característica personal por cada papel que han tomado.		
<b>Desarrollo:</b> Autoconocimiento. (Carácter, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, necesidades, gustos, disgustos y temores.)  Autoimagen. (El cuerpo y la sexualidad, bienestar físico y auto aceptación.)		
<b>Actividad de trabajo:</b> Entregar a cada uno de los participantes una hoja en la que realizarán una lista de sus gustos y disgustos, en donde especificarán el porqué de cada premisa escrita.		
<b>Cierre:</b> Finalizar la presentación con una dinámica de retroalimentación en la que cada uno de los participantes hará mención de lo que descubrió o se dio cuenta durante la sesión.		

<b>Bloque I</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 1.2 la aceptación como camino al auto respeto	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Presentar las características principales de la aceptación y el auto respeto.		Espejo, hojas de papel, lápices.
<b>Encuadre:</b>		
Presentación de la dinámica llamada “acentuar lo positivo”. El instructor organizará al grupo en parejas y les indicará la actividad a realizar en la que los participantes mencionarán tres aspectos personales donde se reconocerán los atributos físicos, cualidades de personalidad y capacidades de cada uno; al finalizar el tiempo marcado el animador realizará una serie de preguntas a los equipos en donde se realizarán la facilidad con la que los integrantes se aceptan.		
<b>Desarrollo:</b>		
Auto aceptación Auto respeto		
<b>Actividad de trabajo:</b>		
El animador deberá llevar un espejo en el que los participantes se verán y serán animados a reconocer sus cualidades físicas y así identificar si se aceptan y respetan tal cual son o desearían cambiar algo y para qué.		
<b>Cierre:</b>		
<p>El instructor expondrá al grupo lo siguiente: “todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones”. Si el “yo ideal” esta muy lejos del “yo real”, está distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si las personas pudieran darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptara sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente. Por lo tanto, las fallas que tienen no los hacen menos valiosos y que gracias a su reconocimiento podrá superarlas. Por ello la frase: “en tu debilidad está tu fuerza”.</p> <p>El instructor pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo, admitan como cierto. Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva. Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..." Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta. El instructor sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su “yo” profundo. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.</p>		

<b>Bloque I</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 1.3 de las necesidades básicas a la autonomía.	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Analizar las necesidades básicas para así lograr la autonomía		Hojas y lápices.
<p><b>Encuadre:</b>  presentación de la dinámica “lo que necesito para vivir” en la que el instructor le indicará a cada participante que en una hoja formule la siguiente cuestión que ha de ser respondida individualmente: ¿Cuáles son tus necesidades básicas sin las cuales piensas que no podrías vivir o realizarte como persona? Para contestar a esta pregunta puede ser de gran utilidad que repasen sus actividades desde que se levantan hasta que se acuestan, anotando en una lista que cosas emplean, de qué tipo de servicios precisa, qué personas le son necesarias, etc. Luego coloca en una columna las cosas materiales que necesita para su existencia y en otra, las necesidades de otro orden que cree imprescindibles. Una vez hecho esto coloca las necesidades por orden de mayor a menor importancia, se presenta luego al grupo la siguiente hipótesis: Imaginemos que se inicia en nuestra ciudad la alarma generalizada porque va a efectuarse un terremoto a 7.4 a la escala de Richter. Cada uno de los integrantes del grupo puede llevarse al refugio 12 cosas. Han de elegir bien ya que éstas han de serles imprescindibles para una futura vida en la que pueden faltar muchos elementos para el desarrollo humano. Cada uno prepara su lista en particular. Una vez realizada la selección, señalar que por la gran cantidad de personas que se espera en el refugio, deben prescindir de 4 cosas o personas apuntadas en su lista anterior. Se puede comentar la elección con los compañeros. Cuando sólo se tienen 8 cosas, se añade el aviso de que sólo pueden entrar con 4 elementos de su lista ya que se ha reducido el refugio a causa de fallas en la seguridad del mismo. Hace la nueva elección y se comenta con los vecinos.</p>		
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Necesidades básicas  Autonomía.</p>		
<p><b>Actividad de trabajo:</b>  A continuación se organizan equipos de cuatro y se comentan las siguientes preguntas: ¿Cómo te has sentido al reducirse tus posibilidades de vida o de desarrollo humano? ¿Qué repercusiones tendría en tu existencia este recortar proyectos de vida o incluso la misma posibilidad de vivir? Después de diez minutos se realiza un pleno con participación de todos para sacar conclusiones.</p>		
<p><b>Cierre:</b>  Para finalizar se le pedirá al grupo que exprese de lo que se ha dado cuenta en la sesión y de la importancia que le dan a la autonomía.</p>		

<b>Bloque II</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 1.4 Autovaloración.	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Desarrollar el concepto de autovaloración.		Lápices, plumones de varios colores, cartulinas y materiales para elaborar un buen anuncio. Fichas que mencionen algunos valores, hojas de papel.
<b>Encuadre:</b>		
<p>Presentación con la dinámica llamada “subasta de palabras”. El coordinador muestra una serie de cartones en cada uno de ellos aparece escrito un valor. Todas estas palabras se leen primero y más tarde se procede a subastarlas. Cada persona dispone de cien puntos para gastarlos y no puede seguir pugnando una vez consumidos estos. Cuando finaliza la subasta, los participantes forman un círculo y explican por qué es tan importante para ellos aquella palabra y en qué medida afecta a sus vidas. Se les proporciona una hoja y un lápiz para anotar sus puntos gastados.</p>		
<b>Desarrollo:</b>		
Autovaloración		
<b>Actividad de trabajo:</b>		
<p>Presentación de la dinámica “el anuncio” cada uno de los participantes diseñará una campaña publicitaria para venderse como amigo. Utilizando un anuncio en el que describas sus virtudes y consiga que alguien lo compre.</p>		
<b>Cierre:</b>		
<p>Finalizar la presentación con dinámica de cierre llamada “la telaraña”. Los participantes y el expositor estarán en círculo ya sea de pie o sentados en el suelo. El ponente lanzará una bola de hilo hacia algún participante al azar mencionando lo que le pareció importante del tema, lo mismo hará el siguiente, lanzándolo y sujetando el lugar por donde le llegó. Así sucesivamente, hasta que todos hayan pasado y se forma un entramado a forma de telaraña.</p>		

<b>Bloque III</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 1.5 integridad y dignidad	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Desarrollar los conceptos para así hacerlos conscientes.		Globos, plumones, música, pelota.
<b>Encuadre:</b>		
<p>Presentación con la dinámica llamada “globos al aire”. El expositor debe traer un globo por cada participante en donde le proporcionará un plumón, con el cual cada uno de los participantes escribirá su nombre y resto del grupo al desarrollo de la dinámica pondrá atributos que resalten de la personalidad de cada uno de sus compañeros.</p>		
<b>Desarrollo:</b>		
<p>Integridad. Dignidad.</p>		
<b>Actividad de trabajo:</b>		
<p>Pedirle al grupo que se agrupen en parejas, donde trabajarán las características de su integridad como individuos, como el reconocer su nombre, valores, aptitudes, en donde se observará cómo el cuerpo reacciona de diferente manera de cada unos de los participantes.</p>		
<b>Cierre:</b>		
<p>Finalizar la presentación con dinámica de cierre llamada “la pelota preguntona”. Los participantes y el expositor estarán en círculo sentados en el suelo. El ponente lanzará la pelota hacia un participante al azar preguntando si cree que después de lo visto en la sesión es una persona íntegra y por qué; esto se realizará con todos los integrantes del grupo; al finalizar el expositor dará una retroalimentación breve de lo aprendido.</p>		

## APARTADO II

### LA RELACIÓN DE PAREJA.

**Objetivo:** Analizar los elementos que constituyen una relación de pareja para así conocer las herramientas necesarias para el sano desarrollo de la misma.

**Justificación:** El conocimiento sobre los elementos que constituyen una relación de pareja les brindará las herramientas necesarias para el sano establecimiento y desarrollo de la misma, ya que les permitirá reconocer las características de una relación sana a diferencia de una que no lo es.

**Tiempo:** siete sesiones de 90 minutos cada una.

**Público:** mujeres de entre 23 y 30 años de edad.

BLOQUE I Nombre: elementos necesarios para la relación de pareja.	Objetivo: analizar los diferentes elementos para el sano desarrollo de la relación de pareja.	Tiempo: tres sesiones de 90 minutos.
BLOQUE II Nombre: límites	Objetivo: identificar los límites y aprender a fijarlos de manera adecuada.	Tiempo: dos sesiones de 90 minutos cada una.
BLOQUE III Nombre: control	Objetivo: desarrollar seguridad en las mujeres para así eliminar la necesidad de controlar los actos de los demás.	Tiempo: una sesión de 90 minutos.
BLOQUE IV Nombre: codependencia.	Objetivo: aprender las conductas específicas que pueden ayudar a tomar el control de sus actos.	Tiempo: una sesión de 120 minutos.

<b>Bloque I</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 2.1 autoestima y comunicación.	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Conocer más a fondo los dos primeros elementos de la relación de pareja.		Cartulinas, revistas, pegamento, plumones.
<b>Encuadre:</b>		
<p>Presentación con la dinámica llamada “lluvia de ideas”. El animador debe traer cartulinas, revistas y plumones de colores y ofrecerlos a los participantes, formará equipos de cuatro integrantes cada uno y les pedirá que elaboren un collage sobre la autoestima motivándolos a que todos los integrantes del equipo den ideas para su elaboración.</p>		
<b>Desarrollo:</b>		
<p>Autoestima Comunicación. (Modelos de comunicación.)</p>		
<b>Actividad de trabajo:</b>		
<p>Psicodrama los integrantes del grupo realizaran los diferentes modelos de comunicación dramatizando cada una de las posturas que el modelo indique.</p>		
<b>Cierre:</b>		
<p>Para finalizar la presentación se realizara la dinámica “todos hablan” en la que los integrantes del grupo se moverán por el aula y hablaran de un tema diferente tratando de interrumpir a sus compañeros. Al finalizar el tiempo marcado se hará una breve retroalimentación en la que cada uno de los participantes mencionara como se sintió al realizar este ejercicio.</p>		

<b>Bloque I</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 2.2 respeto y confianza	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Presentar las características principales del respeto y la confianza en la pareja.		Rota folio y plumones.
<b>Encuadre:</b>		
Se iniciara la sesión con una lluvia de ideas en la que el grupo mencionara que significa para cada uno de ellas los conceptos de respeto y confianza en la pareja.		
<b>Desarrollo:</b>		
Respeto Confianza		
<b>Actividad de trabajo:</b>		
Se presentará la dinámica denominada “El paracaídas confiado”. El instructor organizará a los participantes del grupo, en dos filas todos puestos en pie (una enfrente de otra) con los brazos extendidos. Con una separación suficiente para que haya espacio y de tal forma que la persona que caiga encima de los brazos de los componentes de dichas filas no caiga al suelo. Otro participante, desde una altura superior donde están formadas estas filas, se tirará hacia los brazos de los integrantes del grupo. Estos agarrarán al participante que se lanza para que no caiga al suelo. El participante que se tira, debe tener plena confianza en sus compañeros, sabiendo que éstos van a evitar su caída.		
<b>Cierre:</b>		
La sesión se cerrará con una retroalimentación en la que todos los integrantes del grupo, comentaran la actividad, reflexionaran sobre cómo se han sentido, si les ha gustado, etc.		

<b>Bloque I</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 2.3 reglas flexibles y relación con la sociedad	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Aprender a desarrollar reglas flexibles y conocer la manera adecuada de relacionarse en pareja con la sociedad.		Papel bond, plumón, hojas blancas y lápices.
<b>Encuadre:</b>		
Presentación con la dinámica “las reglas que nos rigen”. El instructor motivará al grupo para que juntos elaboren las regla que los regirán durante la sesión, anotándolas en un papel bond para después colocarlo a la vista de todos y así llevarlas a cabo.		
<b>Desarrollo:</b>		
Tipos de reglas Como fijarlas y como modificarlas La relación de pareja y su interacción con la sociedad.		
<b>Actividad de trabajo:</b>		
El instructor organizará al grupo en parejas y les proporcionará hojas en las que enlistarán las reglas que rigen sus relaciones de pareja, una vez realizada esta acción se procederá a analizar si son flexibles o no, de la misma manera analizaremos la relación que la pareja tiene con la sociedad y cómo influyen sus reglas con esta.		
<b>Cierre:</b>		
Para finalizar se hará una retroalimentación del tema motivando a los integrantes del grupo a mencionar lo que se llevan de esa sesión.		

<b>Bloque II</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 2.4 tipos de límites y como fijarlos.	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Proporcionar las herramientas necesarias para que las mujeres logren fijar límites y así logren ser coherentes con lo que piensan y hacen.		Hojas blancas, lápices y hojas con los cuestionamientos mencionados más adelante.
<b>Encuadre:</b>		
Al iniciar la sesión se presentará la historia de Teresa, una mujer codependiente que no logra establecer límites. (Historia recuperada del libro “Amor... ¿o codependencia? De la autora Aura Medina de Wit.)		
<b>Desarrollo:</b>		
Tipos de límites Como fijar límites		
<b>Actividad de trabajo:</b>		
El instructor expondrá un ejemplo de cómo fijar límites y la diferencia que existe en tratar de controlar la conducta del otro (ejemplo: a Marina le gusta un chico con quien ha salido pero el termina completamente alcoholizado cada vez que tienen una cita y le marca a altas horas de la noche cuando se encuentra en ese estado, por lo tanto Marina ha decidido ponerle un límite a esta situación, por lo que le dice: “ya no quiero salir contigo y ya no me llames cuando estés alcoholizado”. Después de haber realizado esto Marina menciona que no es su papel decirle que deje de beber, pero estar con él o hablar con él cuando bebe si es asunto de ella) para así motivar al grupo a que comente cuando creen que han fijado límites y cuando han tratado de controlar las conductas de los demás.		
<b>Cierre:</b>		
Para finalizar la sesión el instructor entregará a los participantes una hoja con las siguientes preguntas ¿has fijado límites que requieran creatividad y perseverancia para sostenerse? ¿Cómo cuáles? Y ¿Cómo lo lograste? Estos cuestionamientos serán llevados a casa para ser respondidos, y revisarlos en la siguiente sesión.		

<b>Bloque II</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 2.5 barreras para la fijación de límites.	<b>Tiempo:</b> 90 Minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Identificar cuáles son las barreras que impiden la correcta fijación de límites y qué hacer para vencerlas.		Hojas blancas y lápices.
<b>Encuadre:</b> Se iniciará la sesión con el análisis y revisión de los cuestionamientos planteados en la sesión anterior para de ahí partir con la temática a tratar.		
<b>Desarrollo:</b>  Barreras al fijar límites.		
<b>Actividad de trabajo:</b>  Después de conocer cuáles son las barreras para fijar límites el instructor organizará al grupo en equipos de cuatro personas para que cada equipo analice cuáles son las principales barreras que les dificultan o impiden la correcta fijación de límites y por qué. Al terminar el tiempo señalado cada equipo explicará lo que observaron. De manera individual realizarán un registro de los límites que fijan así como de aquellos que los demás les imponen, para que de esa manera se les haga más fácil reconocer cuándo es tiempo de fijar sus propios límites.		
<b>Cierre:</b>  La sesión finalizará con una retroalimentación en la que los integrantes del grupo expresarán lo que aprendieron durante las dos sesiones en las que se abordó el tema.		

<b>Bloque III</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 2.6 seguridad vs inseguridad.	<b>Tiempo:</b> 90 minutos.
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Rescatar el concepto de seguridad en las mujeres para así fomentar el sano desarrollo de sus relaciones en pareja.		Paliacates.
<b>Encuadre:</b>		
Se iniciará la sesión con la dinámica denominada “con los ojos atados”. El instructor organizará a los integrantes del grupo en parejas. En seguida se les dará la indicación para que uno de los integrantes de la pareja se cubra los ojos con el paliacate y el otro lo guíe en un recorrido, de igual forma se repetirá la acción con el otro integrante.		
<b>Desarrollo:</b>		
Control Seguridad vs inseguridad.		
<b>Actividad de trabajo:</b>		
Se organizarán equipos de aproximadamente diez personas, todos ellos se colocaran muy juntos, casi unidos a la altura de los hombros. Luego uno de los participantes se coloca dentro del equipo, en el centro, con los pies juntos y con los brazos cruzados sobre el pecho; poco a poco se va dejando caer, sin mover los pies del suelo, de tal manera que los integrantes del grupo con delicadeza le empujen de unos hacia otros, sin permitir que se caiga, a modo de “muñeco tentempié”. Así se hará sucesivamente con los demás participantes del grupo.		
<b>Cierre:</b>		
Para finalizar la sesión se les pedirá a todos los integrantes del grupo que se sienten en el suelo formando un círculo y que mencionen cómo se sintieron y qué es lo que se llevan de la sesión.		

<b>Bloque IV</b>	<b>Nombre de la sesión:</b> 2.7 codependencia y codependencia emocional.	<b>Tiempo:</b> 120 minutos
<b>Objetivo:</b>		<b>Recursos didácticos:</b>
Brindar las herramientas necesarias para que las mujeres tomen el control de sus actos.		Computadora, cañón, película, música, hojas y lápices de colores.
<b>Encuadre:</b> Se iniciará la sesión con un fragmento de la película “cuando un hombre ama a una mujer”, en dicha película se plasma de manera muy clara la relación codependiente.		
<b>Desarrollo:</b> Codependencia Codependencia emocional.		
<b>Actividad de trabajo:</b>  El instructor compartirá historias de mujeres codependientes con la intención de sensibilizar a la audiencia y así facilitar el trabajo posterior. De la misma manera este ejercicio permitirá que los integrantes del grupo logren identificarse con alguna de las historias. Posteriormente se les pedirá a los participantes que dibujen un castillo rodeado de un lago imposible de cruzar con murallas que obstaculicen su entrada. Una vez terminado el dibujo se les pedirá que adopte una postura cómoda para irlos introduciendo en una fantasía guiada que tendrá relación con el dibujo antes mencionado.		
<b>Cierre:</b>  Para finalizar la sesión se sentarán todos en círculo y comentaran cómo se sintieron con los ejercicios realizados durante la misma.		

### APARTADO III

#### INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA BAJO EL ENFOQUE DE LA GESTALT

**Objetivo:** intervenir de manera terapéutica para el sano desarrollo de las relaciones de pareja.

**Justificación:** el conocimiento de uno mismo es la base fundamental para el sano desarrollo de la personalidad ya que si uno reconoce en sí sus cualidades, defectos y potencialidades se logra obtener una homeostasis emocional, lo que permite el adecuado establecimiento de relaciones interpersonales.

**Tiempo:** seis sesiones de 60 minutos cada una.

**Público:** mujeres de entre 23 y 30 años de edad.

<b>APARTADO III</b>	Bloque I Intervención bajo la teoría Gestalt	Sesión 1  Encuadre, recepción de información de un historial.  Detección del conflicto.
		Sesión 2  Análisis contextual del conflicto.
		Sesión 3  Aplicación de instrumentos de evaluación. HTP, TPG.
		Sesión 4  Trabajar en los resultados obtenidos y en el conflicto detectado.
		Sesión 5  Aplicación de técnicas necesarias para el conflicto detectado.
		Lapso de tiempo en que el cliente asistirá a terapia.
		Análisis de los resultados arrojados después de que el cliente haya acudido a terapia.
		Cierre del proceso terapéutico, siempre y cuando el cliente haya acudido a las sesiones adecuadamente.

El ciclo de la experiencia expresa de manera clara el “qué” y el “cómo” del ser. En dicho ciclo se presentan los bloqueos o procesos de auto- interrupción de la energía. El ciclo inicia en la fase de equilibrio (indiferenciación creativa) hasta retornar nuevamente al reposo, pasando por diferentes fases que señalan un proceso dirigido a obtener la satisfacción de la necesidad e identificar los bloqueos que puedan presentarse.

Al círculo se le ha dividido por la mitad en forma horizontal en dos hemiciclos, los que fueron denominados: parte superior como pasiva y parte inferior como activa.

La parte pasiva se denomina de esa manera debido a que existe acción del organismo hacia su zona externa, es decir, sólo se conecta con la parte interna del organismo; en la parte activa la energía orgánica se pone en acción con la zona externa.

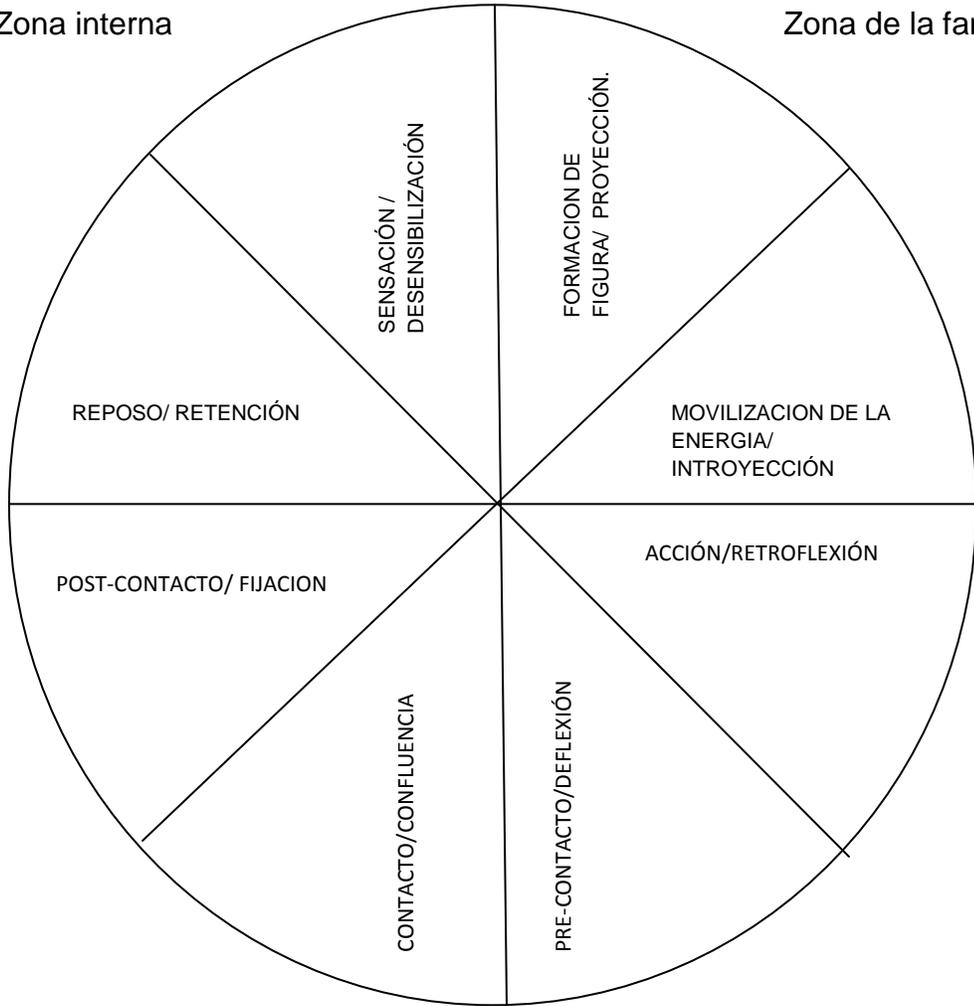
Ya identificadas estas dos zonas el círculo se divide en cuatro cuadrantes: zona interna, zona intermedia o de la fantasía, zona externa y continuo de conciencia. De la misma manera el ciclo se vuelve a dividir en ocho fases o etapas que son: reposo, sensación, formación de figura, movilización de la

energía, acción, pre-contacto y post-contacto, cada una de estas fases tienen su bloqueo.

# CICLO DE LA EXPERIENCIA

Zona interna

Zona de la fantasía



pasiva

activa

Zona continuo de conciencia

Zona externa

## **Técnicas de la Gestalt**

En la Terapia Gestáltica se trabaja con tres clases de técnicas básicamente: las técnicas supresivas, expresivas e interactivas.

Las técnicas supresivas pretenden básicamente evitar o suprimir los intentos de evasión del cliente del aquí/ahora y de su experiencia; es decir, se busca con ello que el sujeto experimente lo que no quiere o lo oculto a fin de facilitar el "darse cuenta". Entre las principales técnicas supresivas tenemos:

Experimentar la nada o el vacío, tratando de que el "vacío estéril se convierta en vacío fértil"; no huir del sentimiento de vacío, integrarlo sí mismo, vivirlo y ver qué surge de él.

Evitar "hablar acerca de", como una forma de escapar a lo que es. El hablar debe sustituirse por el vivenciar.

Detectar los "deberías" y antes que suprimirlos es mejor tratar de determinar qué puede haber detrás de ellos. Los "deberías" al igual que el "hablar acerca de" son una forma de no ver lo que se es.

Detectar las diversas formas de manipulación y los juegos o roles "como si" que se desempeñan en terapia. También, antes que suprimirlos es mejor vivenciarlos, hacer que el sujeto se dé cuenta de ellos y del rol que juegan en su vida. Entre las principales formas de manipular podemos hallar: las preguntas, las respuestas, pedir permiso y las demandas.

Técnicas expresivas: en éstas se busca que el sujeto exteriorice lo interno, que se dé cuenta de cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía.

Se buscan tres cosas básicamente: expresar lo no expresado, terminar o completar la expresión y buscar la dirección así como hacer la expresión directa.

Expresar lo no expresado: Maximizar la expresión, dándole al sujeto un contexto no estructurado para que se confronte consigo mismo y se haga responsable de lo que es. Se pueden trabajar con inducciones imaginarias de situaciones desconocidas o raras, para que afloren temores, situaciones inconclusas. También se puede minimizar la acción no-expresiva. Pedir al cliente que exprese lo que está sintiendo.

Hacer la ronda, que el sujeto exprese lo que quiera a cada miembro del grupo o se le da una frase para que la repita a cada uno y experimente lo que siente.

Terminar o completar la expresión: Aquí se busca detectar las situaciones inconclusas, las cosas que no se dijeron pero pudieron decirse o hacerse y que ahora pesan en la vida del cliente. Una de las técnicas más conocidas es la "silla vacía", es decir, trabajar imaginariamente los problemas que el sujeto tiene con personas vivas o muertas utilizando el juego de roles. También se pueden utilizar inducciones imaginarias para reconstruir la situación y vivirla nuevamente de manera más sana, expresando y experimentando todo lo que se evitó la primera vez.

Buscar la dirección y hacer la expresión directa: Repetición: La intención de esta técnica es buscar que el sujeto se percate de alguna acción o frase que pudiera ser de importancia y que se dé cuenta de su significado. Ejemplos: "repite esta frase nuevamente", "haz otra vez ese gesto", etc.

Exageración y desarrollo: Es ir más allá de la simple repetición, tratando de que el sujeto ponga más énfasis en lo que dice o hace, cargándolo emocionalmente e incrementando su significado hasta percatarse de él. También, a partir de una repetición simple el sujeto puede continuar desarrollando su expresión con otras cosas para facilitar el darse cuenta.

Traducir: Consiste en llevar al plano verbal alguna conducta no verbal, expresar con palabras lo que se hace. "Qué quiere decir tu mano", "Si tu nariz hablara que diría", "Deja hablar a tus genitales".

Actuación e identificación: Es lo contrario a traducir. Se busca que el sujeto "actúe" sus sentimientos, emociones, pensamientos y fantasías; que las lleve a la práctica para que se identifique con ellas y las integre a su personalidad. Es muy útil en el trabajo de sueños.

Finalmente en las técnicas integrativas se busca que el sujeto incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alienadas, sus hoyos. Aunque las técnicas supresivas y expresivas son también integrativas de algún modo, aquí se hace más énfasis en la incorporación de la experiencia.

El encuentro intrapersonal: consiste en que el sujeto mantenga un diálogo explícito, vivo, con las diversas partes de su ser; entre los diversos sub yos intra-psíquicos. Por ejemplo entre el "yo debería" y el "yo quiero", su lado femenino con el masculino, su lado pasivo con el activo, el risueño y el serio, el perro de arriba con el perro de abajo, etc. Se puede utilizar como técnica la "silla vacía" intercambiando los roles hasta integrar ambas partes en conflicto.

Asimilación de proyecciones: Se busca aquí que el sujeto reconozca como propias las proyecciones que emite. Para ello se le puede pedir que él haga de cuenta que vive lo proyectado, que experimente su proyección como si fuera realmente suya. Ejemplo: "Mi madre me odia". "Imagina que eres tú quien odia a tu madre; ¿cómo te sientes con ese sentimiento? ¿Honestamente, puedes reconocer que ese sentimiento es tuyo realmente?".

Es importante recordar que estos procedimientos o técnicas son sólo un apoyo para lograr los objetivos terapéuticos, pero que no constituyen en sí la Terapia Gestalt. Lo importante, lo realmente terapéutico, es la "actitud gestáltica" que se adopte, el reconocimiento de la importancia de proceso, y el respeto por el ritmo individual del cliente. No empujar el río, dejarlo fluir. Tampoco aplicar las técnicas para ubicar estereotipos, sino asimilar la filosofía implícita en el Enfoque Gestalt.

## **CAPÍTULO VI**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **6.1 Enfoque de la investigación.**

Esta investigación maneja el enfoque cuantitativo debido a que plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Sus preguntas de investigación radican en cuestiones específicas, de éstas se desprende el planteamiento del problema del cual se revisará lo que se ha investigado anteriormente y con base en esto se hace un marco teórico, que no es más que la teoría que guiará la investigación, la cual origina la hipótesis.

La hipótesis de este enfoque es sometida a prueba por medio de los diseños de investigación apropiados. Si los datos recaudados son congruentes con ésta, se aporta evidencia a su favor y de igual manera se genera confianza en la teoría que las sustenta, pero por el contrario si se refutan, se descartan las hipótesis y eventualmente la teoría buscando nuevas hipótesis.

Es importante mencionar que las hipótesis en este tipo de enfoque se generan antes de la recolección y análisis de datos por lo tanto las podemos denominar “creencias”.

Para obtener dichos resultados el investigador recauda datos numéricos de los fenómenos a investigar, que en el caso particular de esta investigación se refiere a los resultados arrojados de los instrumentos de investigación, es decir la variable a medir será la codependencia emocional.

La recolección de datos es fundamentada en la medición. Esta recolección se lleva a cabo al utilizar procedimientos estandarizados por una comunidad científica para que la investigación tenga validez ante otros investigadores. Estos datos se representan mediante números que se analizarán por medio de la estadística.

En este proceso se busca el mayor control para lograr que otras explicaciones rivales a la propuesta del estudio sean desechadas y se minimice el error. Es por esto que se confía en el análisis de causa-efecto. Este análisis fragmenta los datos en partes para responder al planteamiento del problema, ya que se interpretan en relación a las hipótesis y a la teoría ya existente.

Este tipo de investigación debe ser lo más objetiva posible debido a que los fenómenos que se observan y se miden no deben de ser afectados por el investigador, éste debe de evitar que sus temores, creencias, deseos y

tendencias influyan en el estudio, es decir, que se busca minimizar las preferencias personales.

Este tipo de estudio sigue un patrón predecible y estructurado, ya que se pretende generalizar los resultados encontrados en una muestra, universo o población. Al finalizar este estudio pretende explicar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales entre los elementos, es decir, la meta de este enfoque es la construcción y demostración de teorías que explican y predicen.

Si el enfoque se sigue de manera rigurosa contribuirá a la generación de conocimientos, que utilizará la lógica o razonamiento deductivo. La búsqueda cuantitativa de este enfoque ocurre en la realidad externa al individuo, lo que nos da el panorama de cómo se concibe la realidad con esta aproximación a la investigación.

## **6.2 Tipo de estudio de la investigación**

Esta investigación utiliza el estudio explicativo debido a que va mas allá de la descripción del fenómeno, esto quiere decir que explica por qué ocurre y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relaciona con dos o más variables.

Las investigaciones de este tipo son más estructuradas y dan un sentido de entendimiento al fenómeno de estudio. Como ya se menciona la presente investigación toma como base el estudio explicativo ya que busca, como su nombre lo dice, explicar por qué la codependencia emocional hacia la pareja se da en mujeres de 23 a 30 años del sistema semiescolarizado de la Universidad de Sotavento, relacionándose ésta con la crisis existencial.

### **6.2.1 Estudio correlacional**

Además de trabajar en el estudio explicativo se examinará, el estudio correlacional ya que pretende responder el grado de asociación entre dos o más variables. Mide cada variable presuntamente relacionada, después mide y analiza la correlación. Estas correlaciones se sustentan en correlaciones sometidas a prueba.

La utilidad de este estudio es saber cómo se puede comprobar un concepto o una variable al conocer el comportamiento de otras que estén relacionadas. La correlación puede ser positiva o negativa. Si es positiva significa que sujetos con valores altos de una variable tenderán también a mostrar valores elevados en la otra. Pero si es negativa, significa que sujetos

con valores elevados en una variable tenderán a mostrar valores bajos en la otra.

Si no hay correlación entre las variables, ello nos indica que fluctúan a seguir un patrón sistémico entres sí, lo que muestra que los sujetos que tengan valores altos en una de las dos variables presentaran también valores bajos en la otra.

Si dos variables están correlacionadas y se conoce la magnitud de la asociación se tienen bases para predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de personas en una variable.

Esto quiere decir que la presente investigación utiliza una correlación positiva ya que a mayor presencia de crisis, mayor será la probabilidad de que el sujeto presente una codependencia emocional hacia la pareja.

La investigación correlacional tiene un valor explicativo, aunque parcial, ya que el hecho de saber que dos conceptos o variables se relacionan aporta cierta información explicativa. Desde luego, la explicación es parcial, pues existen otros factores vinculados con la adquisición de conceptos. Esto es, que cuanto mayor

sea el número de variables que se asocien en el estudio y mayor sea la fuerza de las relaciones más completa será la explicación.

### **6.3 Diseño de la investigación.**

Este diseño de investigación se realiza sin manipular deliberadamente variables, observándose fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. El motivo por el que se eligió el diseño no experimental es porque en este tipo de investigación no es posible manipular las variables o asignar aleatoriamente a los participantes; de hecho no hay condiciones ni estímulos planeados que se administren a los participantes.

En el estudio no experimental se observan situaciones ya existentes y las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas ya que no se tiene control directo sobre éstas ni se puede influir sobre ellas, porque ya sucedieron al igual que sus efectos. Siendo así este tipo de estudio un parteaguas de un gran número de estudios cuantitativos, como las encuestas de opinión, los estudios ex post-facto retrospectivos y prospectivos.

Dentro de los diseños no experimentales existen dos tipos: la investigación evolutiva y la transversal, ocupando esta última para la

investigación, ya que éstas se recolectan datos en un solo momento y en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, es decir, cuando la persona pasa por un estado de crisis existencial, se genera la codependencia.

El estudio transversal correlacional causal es un diseño que describe las relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado. En ocasiones únicamente en términos correlacionales y en otras en función de la relación causa y efecto.

#### **6.4 Tipo de investigación**

La investigación documental se caracteriza por el empleo predominante de registros gráficos y sonoros como fuentes de información. Generalmente se le identifica con el manejo de mensajes registrados en la forma de manuscritos e impresos por lo que se le asocia normalmente con la investigación archivística y bibliográfica.

La investigación documental como parte esencial de un proceso de investigación científica puede definirse como una estrategia en la que se observa y reflexiona sistemáticamente sobre realidades teóricas y empíricas usando para

ello diferentes tipos de documentos donde se indaga, interpreta, presenta datos e información sobre un tema determinado de cualquier ciencia, utilizando para ello métodos e instrumentos que tienen como finalidad obtener resultados que pueden ser base para el desarrollo de la creación científica.

El motivo por el que se decidió utilizar este tipo de investigación es porque se basará en la recopilación de datos teóricos para interpretar e informar sobre un tema de investigación, que en este caso es la crisis existencial como factor detonante de la codependencia emocional hacia la pareja en mujeres de 23 a 30 años de edad.

### **6.5 Delimitación de la población o universo.**

Una población está determinada por sus características definitorias, por lo tanto, el conjunto de elementos que posea esta característica se denomina población o universo. La población es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades poseen una característica común, la que se estudia y da origen a los datos de la investigación.

Entonces una población es el conjunto de todas las cosas que concuerdan con una serie determinada de especificaciones, desde luego, es de fundamental importancia comenzar el estudio definiendo la población a estudiar. Las

poblaciones suelen ser muy numerosas por lo que es difícil de estudiar a todos sus miembros además de que esto no es posible.

En este caso la población seleccionada para esta investigación se encuentra ubicada en el sistema semiescolarizado en la universidad de Sotavento y consta de 240 alumnos distribuidos en cuatro semestres diferentes de las siguientes licenciaturas: Lic. Derecho, Lic. Pedagogía, Lic. Contaduría y Administración (estas dos se encuentra fusionadas porque son grupos pequeños de estudiantes), Lic. Comunicación e Ing. Sistemas Computacionales siendo estas las carreras incorporadas a la SEP. Es importante mencionar que los semestres involucrados en este estudio son primeros, terceros, quintos, séptimos y novenos.

#### **6.6 Selección de la muestra.**

Para seleccionar la muestra lo primero que hay que hacer es definir la unidad de análisis, es decir, personas, comunidades o situaciones. El sobre qué o quienes se van a recolectar datos depende del planteamiento del problema a investigar y de los alcances del estudio, esto nos llevará a delimitar una población.

La muestra es un subgrupo de la población de interés sobre la que se recolectan datos, que debe definirse y delimitarse con precisión. La muestra deberá ser representativa de la población.

Con esto se pretende que los resultados encontrados en la muestra logren generalizarse o extrapolarse a la población, el interés es que la muestra sea estadísticamente representativa.

## **6.7 Instrumento de prueba.**

### **6.7.1 La encuesta.**

En esta investigación se utilizará la encuesta como instrumento de medición, ya que consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Consta de dos tipos de preguntas cerradas y abiertas, estas son aquellas que contienen opciones de repuestas previamente delimitadas.

Las preguntas abiertas son aquellas que no se delimitan con anterioridad por lo que proporcionan una información más amplia y son particularmente más útiles cuando no tenemos información sobre las posibles respuestas, también sirven en situaciones donde se pretende profundizar una opinión o los motivos

de un comportamiento su mayor desventaja; es que son más difíciles de codificar, clasificar y preparar para el análisis.

La elección del tipo de preguntas que contenga la encuesta depende del grado en el que se puedan anticipar las posibles respuestas, los tiempos de que se disponga para codificar y si se requiere una respuesta más precisa o profunda en alguna cuestión. Esta investigación utilizará únicamente la encuesta de preguntas cerradas, ya que se desea saber si la crisis existencial detona la codependencia emocional.

**CAPÍTULO VII**  
**RESULTADOS DE LA INVESTIGACION**

**7.1 Tabulación.**

Ítem		
1	Si	2
	No	36
	A veces	12
2	Si	26
	No	6
	A veces	18
3	Si	19
	No	9
	A veces	22
4	Si	6
	No	29
	A veces	15
5	Si	3
	No	37
	A veces	10
6	Si	2
	No	30

	A veces	18
7	Siempre	11
	Casi siempre	16
	Nunca	23
8	Siempre	3
	Casi siempre	4
	Nunca	43
9	Si	11
	No	9
	A veces	30
10	Si	8
	No	28
	A veces	14
11	Si	34
	No	5
	A veces	11
12	Si	28
	No	7
	A veces	15
13	Si	29
	No	8
	A veces	13

14	Si	39
	No	8
	A veces	3
15	Si	20
	No	12
	A veces	18
16	Cuatro semanas	1
	Ocho semanas	3
	Más de ocho semanas	43
	No respondieron	2
	Depende, no hay tiempo en específico.	1

## 7.2 Interpretación de resultados gráficos.

1.- Del instrumento de medición el ítem uno indica si creen que las personas deberían devolver las acciones que realizan por ellos el 4% dijo que si, el 72% dijo que no y el 24 % dijo que a veces lo consideran.

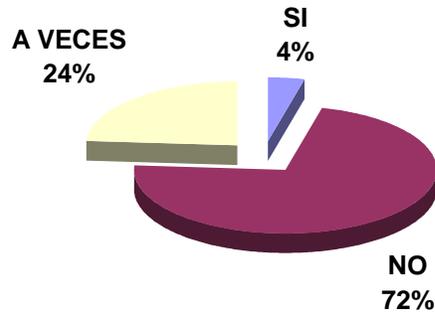


Figura 1. Ítem 1.

2.- De acuerdo a la muestra tomada el ítem dos dice: “consideras que cuidas de ti misma” a lo que respondieron sí el 52%, no el 12% y a veces el 36%.

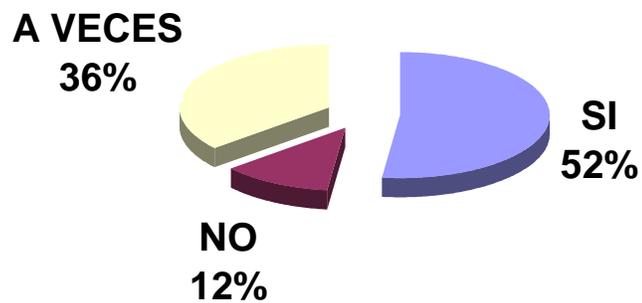


Figura 2. Ítem 2.

3.- Del instrumento de medición el ítem 3 muestra si las mujeres se preocupan demasiado por las cosas que no pueden controlar, a lo que respondieron un 38% que sí, 18% que no y un 44% respondieron que a veces se preocupan demasiado.

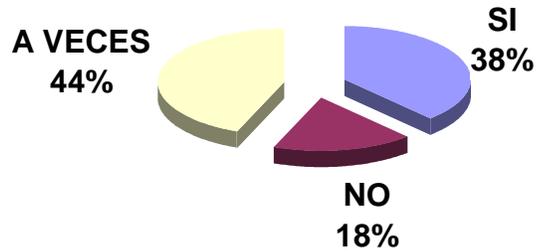


Figura 3. Ítem 3.

4.- De la muestra tomada el ítem cuatro corresponde a si las mujeres se sienten responsables por las cosas que hace su pareja, a lo respondieron 12% que sí se sienten responsables, 58% respondió que no y el 30% respondió que a veces sí lo hace.

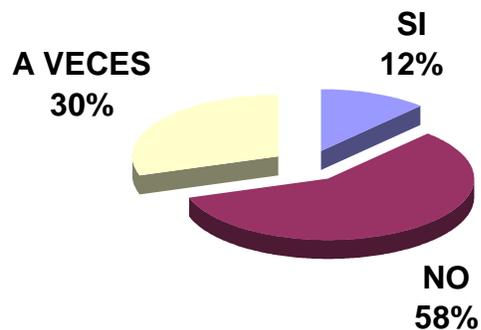


Figura 4. Ítem 4.

5.- De acuerdo a la encuesta aplicada el ítem 5 corresponde a si las mujeres se sienten culpables por los actos que realiza su pareja, el 6% de las mujeres respondieron que sí, el 74% respondió que no y el 20% restante respondió que a veces.

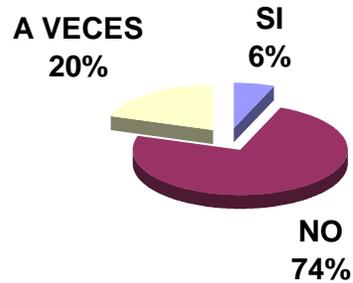


Figura 5. Ítem 5.

6.- De acuerdo a la encuesta aplicada el ítem 6 menciona si las mujeres consideran que controlan las acciones y conductas de su pareja, el 4% respondió que sí, el 60% dijo que no y 36% restante respondió que a veces.

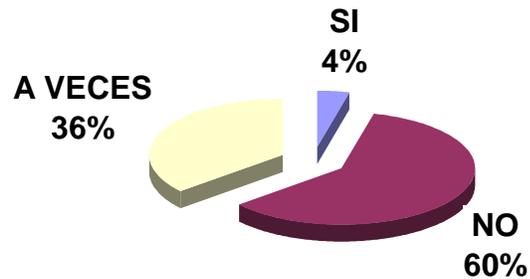


Figura 6. Ítem 6.

7.- De la encuesta realizada a mujeres de la Universidad de Sotavento el ítem siete nos indica si ellas consideran que regularmente rescatan a su pareja, del 100% el 22% respondió que sí rescata a su pareja, el 32% dice que no lo hace y el 46% restante menciona a que a veces lo hace.

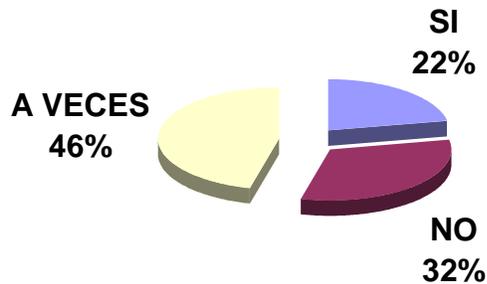


Figura 7. Ítem 7.

8.- De acuerdo al instrumento de evaluación el ítem 8 se refiere a la asertividad que tienen las mujeres en situaciones de desacuerdo, el 6% respondió que siempre, el 86% respondió que casi siempre es asertiva en situaciones de desacuerdo y el 8% menciona que nunca lo hace.



Figura 8. Ítem 8.

9.- De acuerdo a al instrumento de evaluación el ítem nueve corresponde a la frecuencia con la que las mujeres marcan límites con su pareja. El 22% menciona que siempre marca límites con su pareja, el 60% casi siempre los marca y el 18% nunca los marca.

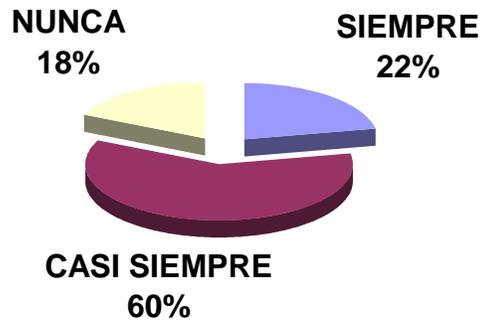
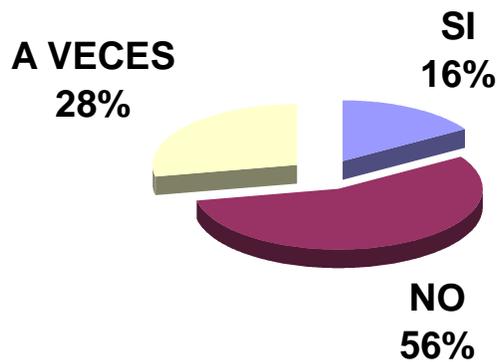


Figura 9. Ítem 9.

10.- De acuerdo a la encuesta realizada el ítem 10 se refiere a si consideran las mujeres que su pareja las hierde. El 16% dicen que sí lo consideran, el 56% no lo considera así y el 28% menciona que a veces cree que su pareja la hierde.



Figuroa 10. Ítem 10.

11.- Del instrumento de medición aplicado a mujeres el ítem once corresponde a si las mujeres se permiten expresar sus emociones libremente ante su pareja. El 68% respondió que sí, el 10% menciona que no lo hace y el 22% menciona que a veces sí se lo permite.

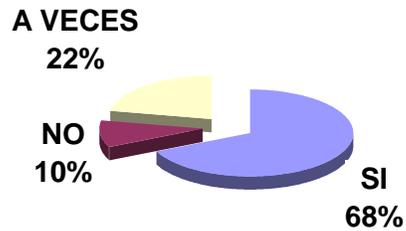


Figura 11. Ítem 11.

12.- De acuerdo a la encuesta aplicada el ítem 12 se refiere a la manera en que las mujeres toman sus decisiones. El 56% de las mujeres respondieron que sí toman sus decisiones de manera independiente, el 14% menciona que no lo hace y el 30% restante respondió que a veces toma decisiones de manera independiente.

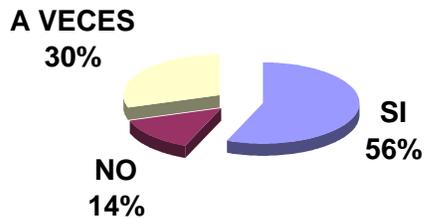


Figura 12. Ítem 12.

13.- De la encuesta realizada el ítem trece arroja el siguiente resultado, el 58% de las mujeres consideran que su relación de pareja es equitativa, el 16% dice que no es así y el 26% mencionan que a veces sí lo es.

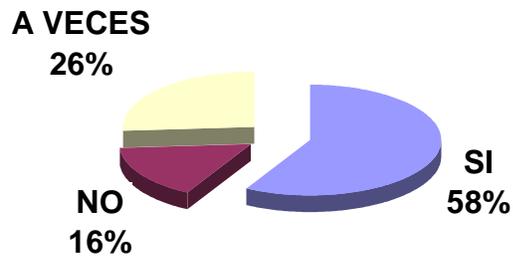


Figura 13. Ítem 13.

14.- De acuerdo a la encuesta realizada el ítem catorce se refiere a si las mujeres saben cuándo termina una relación a lo que respondieron el 78% sí, el 16% menciona que no y el 6% dice que a veces sí lo sabe.

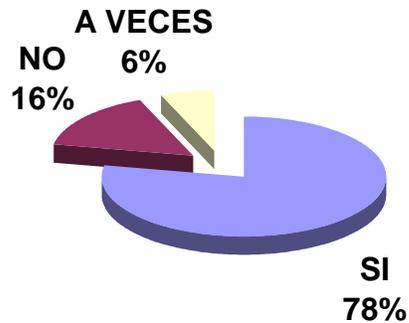


Figura 14. Ítem 14.

15.-El ítem quince menciona si las mujeres creen que saben desprenderse: el 40% respondió que sí, 24% no sabe y el 36% a veces.

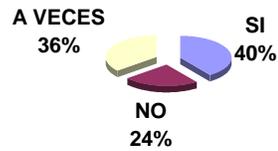


Figura 15. Ítem 15.

16.- De acuerdo al instrumento de medición el ítem dieciséis se refiere al tiempo que tardan las mujeres en iniciar una nueva relación de pareja. El 2% tarda cuatro semanas, el 6% ocho semanas, el 86% más de ocho semanas, el 2% mencionan que no existe un tiempo en específico, de igual forma el 4% no respondió la pregunta.

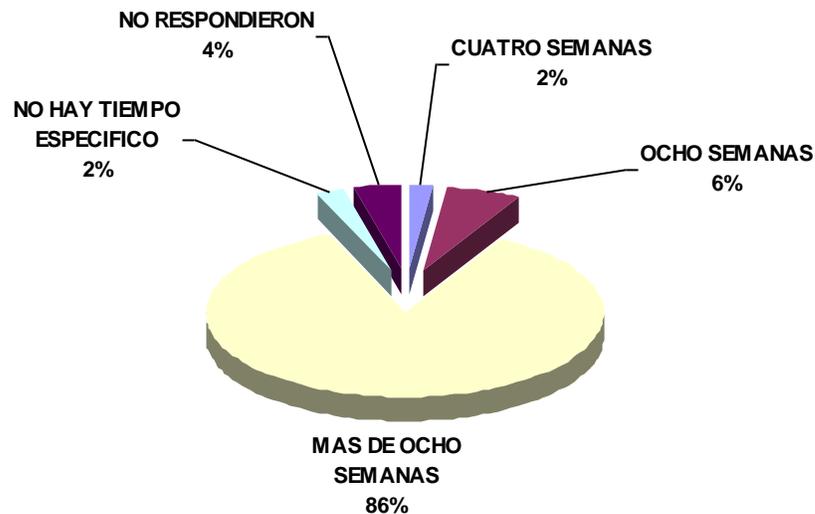


Figura16. Ítem 16.

### **7.3 Conclusiones del tratamiento estadístico**

De acuerdo a los datos obtenidos de este instrumento de estudio la mayoría de las mujeres encuestadas de entre 23 y 30 años de edad de la Universidad de Sotavento reflejan aparentemente no tener ningún signo de vivir una relación de pareja codependiente, sin embargo, se ha de destacar que no es así ya que de alguna manera ellas demostraron lo contrario.

Por tanto es importante resaltar que los ítems de esta encuesta hacen referencia a cómo consideran su relación de pareja, cómo se sienten en relación a ella y cuáles son los motivos que las llevan a entablar nuevas relaciones.

De esto se obtuvo algo sumamente importante ya que la mayoría comenta que los principales motivos que tiene para iniciar una relación de pareja son la falta de afecto, estar estable emocionalmente, sanar heridas emocionales, el deseo de ser escuchadas, protegidas, amadas y valoradas. Esto quiere decir entonces que las mujeres de la Universidad de Sotavento tienen un gran desconocimiento de lo que es una relación de pareja sana, lo que las orilla a pensar que la relación de pareja que tienen o han tenido está bien y por ello sienten que cuidan de sí mismas y permiten que las hieran al no saber poner límites.

Para concluir, el desconocimiento de una adecuada autoestima así como el de una relación de pareja sana las hace inconscientes de la realidad en la que viven.

Uno de los factores que influyeron en los resultados es que cuando nos encontramos en un estado de crisis el desequilibrio es tanto que no permite que percibamos la realidad de manera adecuada así como también es un hecho que no todas las personas encuestadas estaban pasando por un estado de crisis.

## **CONCLUSIÓN.**

Como se menciona al inicio de esta investigación la comprensión de los síntomas de la codependencia se inicio en el campo de las dependencias químicas y el tratamiento de las familias de los alcohólicos, por lo tanto se cree que la palabra deriva del término coalcohólico que se empleó cuando se empezó a denominar dependencia de sustancias químicas al alcoholismo y a otras drogadicciones en conjunto.

Al principio se creyó que los síntomas de la codependencia se debían a la tensión de vivir con un adicto ya que se considera que es un hombre o una mujer que esta fuera de control y necesita de alguien más para que pueda controlarlo y ayudarlo a salir de su adicción. Pero cuando el adicto lograba mantenerse sobrio, las conductas codependientes de su familia continuaban.

Gracias a esto se logra observar que la codependencia puede ser detonada por otro tipo de situaciones como en el caso de esta investigación en la que abordamos la crisis existencial como el factor desencadenante, aunque es importante mencionar que la codependencia emocional inicia en la infancia pero no necesariamente se desarrolla.

Por lo tanto de acuerdo a lo antes mencionado podemos decir que la crisis existencial es el factor detonante de la codependencia emocional ya que como podemos observar en este trabajo la baja autoestima, la inadecuada comunicación, las reglas inflexibles y la relación que se nos inculcó debemos tener con la sociedad, son elementos que nos producen estar constantemente en estado de crisis desencadenando así las relaciones insanas.

Al no tener una percepción correcta de nosotras mismas se devalúa nuestra personalidad y nos pone a merced de las relaciones codependientes ya que usamos éstas para tratar de salir de la crisis.

## REFERENCIAS.

Apa, (2002). Manual de estilo de aplicaciones, segunda edición México, Manual Moderno.

Beattie, M. (2009). *La nueva codependencia guía de apoyo para la generación de hoy*. Primera edición, México: Nueva imagen.

Beattie, M. (1992). *Más allá de la codependencia*. primera edición Mexico, DF: Patria.

*Castañeda Jimenez Juan (2002) Metodología de la investigación. Primera edición México. McGraw-Hill.*

*DSM-IV (Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales)*. (1995). cuarta edición, España: APA.

Hernández Sampieri. Metodología de la investigación. (2006). Cuarta edición, México, McGraw-Hill

Mellody, P. (2005). *La codependencia Qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas*. Primera edición, México, DF: Paidós.

Minuchin, S. (2004). *Familias y terapia familiar*. Primera edición, México: Gedisa.

Ricardo, P. (2004). *El miedo a amarnos una neurosis llamada perfección*. Primera edición, Mexico: Asociación internacional para la terapia de la imperfección.

Sartre Jean Paul, (2008). *La Náusea*, México, editorial Época.

Satir, V. (2009). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Segunda edición, México: Pax.

Wit, Aura M. (2010). *Amor... ¿o codependencia?*, Primera edición, México: Vergara.

Diccionario términos de psicología, 1999, segunda edición, España, Larousse.

Diccionario de pedagogía y psicología, 2002, primera edición, Madrid España, Cultural S.A.

(Recuperado: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/>

Vol14No1Art18.pdf 230111).

(Recuperado: <http://es.scribd.com/doc/39156515/dependencia-emocional230111>)

(Recuperado: <http://www.humanet.com.co/enciclopedia/dic/crisis.htm> 250112)

(Recuperado: <http://www.gruposerhumano.com/crisis.htm> 260112)

(Recuperado: [http://www.centrodepsicologia.org/articulo171\\_enesp.htm](http://www.centrodepsicologia.org/articulo171_enesp.htm)270112).

(Recuperado: <https://www.foroaps.org/files/Ciclo%20Vital%201.pdf> 060212)

## **GLOSARIO.**

**Adhesión:** es la propiedad de la materia por la cual se unen dos superficies de sustancias iguales o diferentes cuando entran en contacto, y se mantienen juntas por fuerzas intermoleculares.

**Amor confluyente:** es un modelo de amor o de relación de pareja que aparece con la revolución sexual a mediados del siglo XX en la cultura occidental. Se define por oposición al amor romántico que era el modelo dominante en ese entonces. El término fue acuñado por el sociólogo británico Anthony Giddens en su libro de 1992, *La transformación de la intimidad: sexualidad amor y erotismo en la sociedades modernas*. También conocido como los llamados “amigos con derecho”.

**Ansiedad:** El concepto de ansiedad tiene su origen en el término latino *anxietas*. Se trata de la condición de una persona que experimenta una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación.

**Autoayuda:** Proceso de Mejoramiento Personal, mediante el cual las personas intentan reconocer sus potencialidades, a fin de usarlas para satisfacer sus necesidades y alcanzar una forma de vivir satisfactoria y significativa.

**Autoestima:** es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de sí mismo.

**Bifactorial:** indica la presencia de dos factores relacionados.

**Cámara Gessel:** es una habitación acondicionada para permitir la observación con personas. Está conformada por dos ambientes separados por un vidrio de visión unilateral, los cuales cuentan con equipos de audio y de video para la grabación de los diferentes experimentos.

**Caótico:** adj. Del caos o relativo a él.

**Cartabón:** instrumento de dibujo lineal en forma de triángulo rectángulo isósceles.

**Causalidad:** es el principio o el origen de algo. El concepto se utiliza para nombrar a la relación entre una causa y su efecto, y puede utilizarse en el ámbito de la física, la estadística y la filosofía.

**Coacción:** fuerza o violencia física o psíquica hecha contra alguien para obligarlo a decir o hacer algo.

**Codependencia:** La codependencia se define 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 adicto activo o en una situación de toxicidad relacional.

**Concubinato:** es la relación marital de un hombre con una mujer sin estar unidos bajo el vínculo matrimonial.

**Conductas compulsivas:** son ciertos patrones de conducta que les resultan angustiosos, penosos y molestos, pero cuya fuerza proviene de una ansiedad y una angustia subyacente que parece oponerse a toda voluntad.

**Consolidación:** del latín *consolidatĭo*, es la acción y efecto de consolidar o consolidarse (dar firmeza, seguridad y solidez a algo).

**Correlacional:** correspondencia o relación recíproca entre dos o más cosas, ideas, personas, etc.

**Crisis:** (del latín *crisis*, a su vez del griego κρίσις) es una coyuntura de cambios en cualquier aspecto de una realidad organizada pero inestable, sujeta a evolución.

**Dependencia:** es un término con diversos usos que puede utilizarse para mencionar a una relación de origen o conexión, a la subordinación a un poder mayor o a la situación de un sujeto que no está en condiciones de valerse por sí mismo.

**Desadaptación:** Desaparición de la facultad de responder eficazmente a una situación nueva o a un conflicto.

**Efecto halo:** Tendencia de un observador a efectuar una evaluación tendenciosa (ya sea positiva o negativa) de otra persona basándose en características de ésta que, si bien son notorias, carecen de pertinencia respecto de lo que debe evaluar.

**Enajenado:** apartarse, retraerse del trato o la comunicación.

**Enfermedad crónica degenerativa:** enfermedad en la cual la función o la estructura de los tejidos u órganos afectados empeoran con el transcurso del tiempo.

**Erguir:** Levantar y poner derecho el cuerpo o una parte de él. incorporar.

**Hedonismo:** Doctrina filosófica que identifica el bien con el placer, por lo que considera el placer como fin más importante de la vida; se originó en Grecia en el s. IV a. C. y fue retomada en la época contemporánea.

**Ininteligible:** imposible de entender o descifrar.

**Interconexas:** acción de inter conectar.

**Mutualidad:** cualidad de mutuo. Asociación voluntaria u obligatoria, de los afectados por unos mismos intereses o riesgos, cuyo fin es salvaguardar esos intereses o la división y prorrateo de dichos riesgos.

**Narcisista:** es una alusión al mito de Narciso, amor a la imagen de sí mismo. Amor que dirige el sujeto a sí mismo tomado como objeto.

**Ontológico:** La ontología es la parte de la metafísica que estudia el ser en general y sus propiedades trascendentales.

**Pruebas psicométricas:** son instrumentos experimentales que tienen por objeto medir o evaluar una característica psicológica específica, o los rasgos generales de la personalidad de un individuo.

**Psicofisiológico:** Ciencia que se dedica al estudio del psiquismo y su relación con la actividad fisiológica cerebral.

**Síndrome:** (del griego συνδρομή *syndromé*, concurso) es un cuadro clínico o conjunto sintomático que presenta alguna enfermedad con cierto significado y que por sus características posee cierta identidad; es decir, un grupo significativo de síntomas y signos (datos semiológicos), que concurren en tiempo y forma, y con variadas causas o etiología, por lo que es muy común que las personas que poseen algún síndrome presenten rasgos fenotípicos similares.

**Stress:** estado de tensión exagerada a la que se llega por un exceso de actividad, de trabajo o de responsabilidad, y que conlleva trastornos físicos y psicológicos en la persona que la padece.

**Sumisión:** sometimiento, acatamiento o subordinación.

**Testo teca:** área que se encuentra destinada exclusivamente para los usuarios que deseen consultar y/o aplicar pruebas psicológicas.

**Transitorio:** adj. Pasajero, temporal.

**Trastorno psicosomático:** nos referimos a los trastornos originados por factores psicológicos. Sin embargo, sería más acertado referirnos a la combinación de factores biológicos, ambientales, sociales y psicológicos como el origen de estos.

**Trastorno:** alteración leve de la salud o a un estado de enajenación mental.

**Victima:** es una persona que sufre un daño o perjuicio por culpa ajena o por una causa fortuita.

**Victimario:** es aquella persona que le infringe un daño o perjuicio a otra en un momento determinado (quien pasa a ser, por oposición, la Víctima de la acción).

**Vínculo:** (del latín *vincŭlum*) es una unión, relación o atadura de una persona o cosa con otra. Por lo tanto, dos personas u objetos vinculados están unidos, encadenados, emparentados o atados, ya sea de forma física o simbólica.

## **ANEXOS**

## Encuesta sobre codependencia emocional.

Propósito: La presente encuesta tiene como objetivo principal recabar información sobre la existencia y gradualidad de la codependencia emocional dada en una situación de crisis existencial en mujeres.

Indicación: Subraye la respuesta que considere a su criterio más idónea.

Datos generales: Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

- 1.- ¿Crees que las personas deben devolvarte lo que tú haces por ellos?  
SI NO A VECES
- 2.- ¿Consideras que cuidas de ti misma?  
SI NO A VECES
- 3.- ¿Te preocupas demasiado por las cosas que no puedes controlar?  
SI NO A VECES
- 4.- ¿Te sientes responsable por las cosas que hace tu pareja?  
SI NO A VECES
- 5.- ¿Te sientes culpable por las cosas que hace tu pareja?  
SI NO A VECES
- 6.- ¿Consideras que controlas las acciones y conductas de tu pareja?  
SI NO A VECES
- 7.- ¿Consideras que regularmente rescatas a tu pareja?  
SI NO A VECES
- 8.- ¿Te consideras asertiva en las situaciones en desacuerdo?  
SIEMPRE CASI SIEMPRE NUNCA
- 9.- ¿Con cuanta frecuencia marcas límites con tu pareja?  
SIEMPRE CASI SIEMPRE NUNCA
- 10.- ¿Consideras que tu pareja te hiere?  
SI NO A VECES
- 11.- ¿Te permites expresar tus emociones libremente ante tu pareja?  
SI NO A VECES
- 12.- ¿Consideras que eres independiente en tus decisiones?  
SI NO A VECES
- 13.- ¿Consideras que tu relación de pareja es equitativa?  
SI NO A VECES
- 14.- ¿Sabes en qué momento se termina una relación?  
SI NO A VECES
- 15.- ¿Consideras que sabes desprenderte?  
SI NO A VECES
- 16.- ¿Cuándo terminas una relación cuánto tiempo tardas en iniciar una nueva relación de pareja?  
CUATRO SEMANA OCHO SEMANAS MÁS DE OCHO SEMANAS
- 17.- ¿Cuál es el principal motivo que te lleva a entablar una nueva relación de pareja?

---

Gracias por su tiempo