



EDUCAR, RESTAURAR  
TRANSFORMAR

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

## DIVISIÓN DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

"DEPENDENCIA EMOCIONAL: VIVIR JUNTOS PERO NO  
ATADOS"

# TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ARIANA ESMERALDA HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

GENERACIÓN 2008-2012

HUEJUTLA, HGO. FEBRERO 2013



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## **Dedicatorias**

### ***A Dios:***

Gracias por permitirme llegar hasta este punto de mi vida, por haberme dado salud y fortaleza para continuar en este camino y lograr mis objetivos.

### ***A mis padres:***

Rosa Martínez Nogales y Julián Hernández Cruz, gracias por su cariño y comprensión, por ser mi guía, por brindarme su apoyo incondicional y por darme la oportunidad de continuar con mi preparación académica, que me ha permitido conseguir mis anhelos.

### ***A mis hermanos:***

Julián Oswaldo y Xochitl gracias por su apoyo, por compartir conmigo los momentos más importantes y por ser junto con mis padres mi motor para salir adelante.

### ***A mi pareja:***

Gracias por acompañarme a largo de este camino, por tu apoyo, comprensión y cariño.

### ***A mis colaboradores:***

Quienes permitieron que esta investigación se llevara a cabo bajo los lineamientos establecidos.

### ***A los psicólogos:***

Con respeto agradezco la confianza y el apoyo del Psic. Juan Hernández Dolores, por ser mi guía a lo largo de mi preparación profesional, asimismo agradezco la participación de la Lic. Rosalba Hernández Hernández por fungir como mi lectora de tesis, y al Psic. José Emiliano Ríos Camacho por acompañarme como asesor en este proceso.

## **DICTAMEN**

**Nombre de la tesista:** Ariana Esmeralda Hernández Martínez

**Título de la investigación:** “Dependencia emocional: Vivir juntos pero no atados ”

**Título a recibir:** Licenciatura

**Nombre de la licenciatura:** Psicología

**Fecha:** Huejutla, Hgo; 25 de febrero de 2013

El que firma Lic. En Psic. José Emiliano Ríos Camacho, acreditado por el Centro Universitario “Vasco de Quiroga” de Huejutla, como asesor de tesis de licenciatura, hace constar que el trabajo de tesis aquí mencionado cumple con los requisitos establecidos por la División de Estudios e Investigación, para tener opción al título de licenciatura y se autoriza su impresión.

**ATENTAMENTE**

**LIC. EN PSIC. JOSÉ EMILIANO RÍOS CAMACHO**

# Índice

**Portadilla**

**Dedicatorias**

**Dictamen**

**Resumen**

**Abstract**

**Introducción**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Capítulo I: Presentación del problema</b>                         | <b>1</b>  |
| 1.1 Antecedentes.....  | 2         |
| 1.2 Justificación.....   | 8         |
| 1.3 Descripción del problema.....                                    | 10        |
| 1.4 Objetivos generales y particulares.....                          | 13        |
| 1.5 Planteamiento del problema.....                                  | 14        |
| 1.6 Interrogantes de la investigación.....                           | 15        |
| <br>   |           |
| <b>Capítulo II: Marco teórico</b>                                    | <b>16</b> |
| 2.1 La mujer mexicana.....   | 17        |
| 2.1.1 La concepción de lo femenino y lo masculino.....               | 17        |
| 2.1.2 Identidad y roles de la mujer en la sociedad actual.....       | 19        |
| 2.2 Patrones y proceso de atracción en las relaciones de pareja..... | 21        |
| 2.3 Matrimonio: compromiso en la pareja.....                         | 25        |
| 2.3.1 Definición de matrimonio.....                                  | 25        |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 2.3.2 | Naturaleza y mitos acerca del matrimonio.....   | 26 |
| 2.3.3 | Etapas y tipos de matrimonio.....   | 30 |
| 2.3.4 | Ajustes del matrimonio.....   | 36 |
| 2.3.5 | Rol masculino y femenino en el matrimonio.....  | 38 |
| 2.4   | Proceso de comunicación en el matrimonio.....   | 40 |
| 2.4.1 | Definición de comunicación.....   | 40 |
| 2.4.2 | Elementos de la comunicación.....   | 41 |
| 2.4.3 | Estilos de la comunicación.....   | 43 |
| 2.4.4 | Axiomas de la comunicación.....   | 44 |
| 2.4.5 | Tipos de comunicación.....  | 46 |
| 2.4.6 | Comunicación patológica.....  | 48 |
| 2.4.7 | Comunicación paradójica y teoría de doble vínculo.....                                      | 50 |
| 2.4.8 | Comunicación en el matrimonio.....  | 52 |
| 2.5   | Dependencia emocional.....  | 54 |
| 2.5.1 | Definición.....   | 54 |
| 2.5.2 | Clasificación de la dependencia emocional.....  | 55 |
| 2.5.3 | Características de la mujer dependiente.....  | 56 |
| 2.5.4 | Perfil de la pareja de la mujer dependiente.....  | 58 |
| 2.5.5 | Proceso de la dependencia emocional en la pareja.....                                       | 58 |
| 2.5.6 | Causas y consecuencias de la dependencia emocional en la mujer.....                         | 60 |
| 2.5.7 | Dependencia emocional en el matrimonio.....   | 62 |
| 2.5.8 | Impacto de la comunicación de pareja en el establecimiento de la dependencia emocional..... | 64 |
| 2.6   | Alternativas de solución.....   | 66 |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| 2.6.1   | ¿Cómo mantener una comunicación eficaz con la pareja?.....             | 66         |
| 2.6.2   | Intervención psicológica: ¿Cómo superar la dependencia emocional?..... | 69         |
| <br><b>Capítulo III: Diseño de la investigación</b> |  | <b>73</b>  |
| 3.1   | Definición de las variables.....                                       | 74         |
| 3.2   | Descripción de la metodología.....                                     | 75         |
| 3.3   | Población y muestra.....   | 77         |
| 3.4   | Técnicas e instrumentos utilizados.....                                | 78         |
| 3.5   | Cronograma de actividades.....   | 84         |
| <br><b>Capítulo IV: Análisis de los resultados</b>  |  | <b>86</b>  |
| 4.1   | Presentación de resultados.....  | 87         |
| 4.2   | Categorización.....  | 119        |
| 4.3   | Análisis de resultados.....  | 125        |
| 4.4   | Triangulación de resultados.....                                       | 130        |
| <br><b>Capítulo V: Discusión y sugerencias</b>      |  | <b>138</b> |
| 5.1   | Conclusiones generales.....  | 139        |
| 5.2   | Sugerencias.....   | 144        |

## **Anexos**

|  |     |
|--|-----|
| Formatos de los instrumentos de recolección..... | 148 |
| Glosario.....                                    | 174 |
| Bibliografía.....                                | 175 |

## **Resumen**

La comunicación es un proceso fundamental en las interacciones que establece el ser humano, principalmente en las relaciones de pareja, donde la comunicación desempeña un papel importante para el funcionamiento de la misma, sin embargo, cuando la comunicación suele ser paradójica dentro de la relación surgen diversidad de situaciones que la declinan, entre las que se encuentra la dependencia emocional de la mujer. Por lo tanto, a través de la presente investigación se pretende describir el impacto de la comunicación de la pareja en el establecimiento de la dependencia emocional de la fémina, dando apertura a conocer sus repercusiones y ofreciendo alternativas de solución.

**Palabras clave: comunicación paradójica, matrimonio, dependencia emocional, relaciones de pareja, paradoja.**

## **Abstract**

Communication is a fundamental process in establishing human interactions, mainly in dating relationships, where communication plays an important role in the operation of it, however, when communication is often paradoxical it arises within the relationship diversity situations that decline it, among which is the emotional dependence of women. Therefore, this research describes the impact of couple communication in establishing emotional dependence of the female, giving opening to know its impact and offering alternative solutions.

**Keywords: paradoxical communication, marriage, emotional dependency, relationships, paradox.**

## **Introducción**

Como individuos estamos continuamente emprendiendo nuevas relaciones, las cuales conducen a historias de experiencias personales e interpersonales que influyen en cómo pensamos y sentimos acerca de esas relaciones y cómo nos comportamos en ellas. En la actualidad, la pareja es la base de todo ambiente familiar, por lo tanto, la estabilidad de la misma depende de la funcionalidad de la relación de pareja, sin embargo, dentro de esta suelen presenciarse distintas circunstancias que varían en cada relación de acuerdo al uso que se le dé a la comunicación dentro de la misma. Sabemos que hoy en día la principal causa de los conflictos maritales, tienen su origen en los problemas de comunicación, debido a que esta suele ser deficiente; sin embargo, por otro lado, la comunicación también puede fomentar ciclos viciosos dentro de la relación, llegando a fomentar la dependencia emocional por parte de alguno de los cónyuges, principalmente por parte de la mujer.

Se considera fundamental este estudio debido a que la sociedad misma es la que fomenta la dependencia emocional de la mujer a través de medios masivos y los conocidos mitos del amor o del matrimonio, llevándolas a mantenerse inmersas dentro de una relación en la cual solo atienden y se encuentran atentas a lo que su cónyuge indique.

Por lo tanto la presente investigación responde a la necesidad de conocer y describir el impacto de la comunicación de la pareja en el establecimiento de la dependencia emocional de la mujer, para lo cual se utiliza como muestra a

matrimonios con la finalidad de conocer el proceso de comunicación y su participación en el establecimiento de la dependencia emocional, resaltando principalmente la comunicación paradójica como ciclo que mantiene inmersos a ambos cónyuges dentro de dicha relación dependiente.

Se procede a describir la situación actual del problema, misma que posteriormente se fundamenta a través de un marco teórico, basándose en autores de la comunicación y la dependencia emocional principalmente. Asimismo se muestran los instrumentos diseñados por el investigador, mismos que permitieron la recolección de información cuantitativa y cualitativa.

Finalmente se muestran los resultados y análisis, que permiten dar respuesta a la interrogante de investigación planteada en el primer capítulo, mismos que indican que, la dependencia emocional se hace presente en todos los seres humanos, sin embargo, son los extremos los que determinan la patología; asimismo es necesario utilizar la comunicación clara y directa como una manera de contrarrestar el fomento de la dependencia emocional de la mujer.

**Capítulo I:**  
**Presentación del problema**

## 1.1 Antecedentes

A través de la historia, la comunicación ha desempeñado un papel fundamental en la vida del ser humano, por lo que siempre ha estado presente en el progreso de la civilización. La comunicación siempre ha existido, primeramente se basaba en sonidos, señales y signos, sobre todo cuando el hombre paso de ser nómada a sedentario.

Por lo tanto, es necesario hacer mención de que, María del Socorro Fonseca, citada en Thompson (2008) define el término comunicar como: "Llegar a compartir algo de nosotros mismos. Es una cualidad racional y emocional específica del hombre que surge de la necesidad de ponerse en contacto con los demás, intercambiando ideas que adquieren sentido o significación de acuerdo con experiencias previas comunes". Lo que implica, que toda interacción con la sociedad o contexto implica comunicación, el hombre busca transmitir información con el objetivo de conseguir lo que desea, asimismo necesita compartir y transmitir sus ideas, sentimientos, pensamientos, emociones y experiencias que adquieren algún significado.

Si analizamos la historia de nuestros ancestros encontraremos que desde tiempos remotos existió la necesidad imperiosa de comunicarse, por lo tanto, buscaron medios para hacerlo, ya sea a través de la mímica o de jeroglíficos, mismos que con el paso del tiempo han ido evolucionando y que el hombre ha perfeccionado para comunicarse de una manera más adecuada, sin embargo, es verdad que ha favorecido la comunicación entre los seres humanos, debido a que

surgió el alfabeto y la escritura como medios de comunicación, en cambio hemos notado que consigo han traído avances tecnológicos que facilitan la comunicación entre humanos, pero el uso de la tecnología ha disminuido las habilidades de comunicación propias del individuo.

Resulta trascendente el crecimiento de la comunicación a través del tiempo, partiendo de señales de humo, tambores y jeroglíficos a la expresión verbal y no verbal del individuo como lo es en la actualidad, pero a la vez que ha tenido un progreso considerable ha pasado a ser la herramienta básica de la interacción humana; es así como el ser humano ha buscado los medios de sobrevivencia dentro de su contexto, surgiendo así la necesidad de comunicarse con los demás, debido a que forma parte de la misma sociedad.

McKeachi Doyle (1978) definió a la sociedad como: “Aquel grupo de personas que viven en una zona en donde se han desarrollado los métodos de convivencia y que sobreviven como grupo los individuos a él pertenecientes” (p.20). Es así como el hombre interacciona con su entorno, establece relaciones personales, en los cuales involucra sentimientos y emociones, que permiten formar relaciones significativas; que pudiesen conllevar a un compromiso formal como el matrimonio.

Para que se pudiera llegar a comprender las relaciones de pareja y la unión conyugal es necesario tener conocimiento de los precedentes.

Según el artículo denominado la historia de las relaciones de pareja indica que:

Hace siete millones de años aproximadamente los primeros ancestros primates vivían organizados en comunidades, lo normal era la poligamia y los machos

mantenían una competición despiadada para copular con todas las hembras de la tribu. Las hembras entonces se preocupaban del cuidado de las crías y los machos de la protección del grupo (Almazán, 2011).

De este modo se percibe que el origen del dominio del hombre recae desde tiempos remotos, y que, con el paso del tiempo solo se han confirmado los roles del hombre y de la mujer, quienes buscaban unirse para sobrevivir, pero conforme fue evolucionando este término, se llegó al punto de establecer al matrimonio como compromiso formal, tal como lo indica Almazán (2011), quien menciona que: “En el último milenio tanto en Grecia como en Roma el matrimonio era una obligación para los ciudadanos”, lo cual muestra que el matrimonio debía efectuarse con la finalidad de cumplir con un requisito y para la reproducción de la familia.

En ese tiempo, el matrimonio aun no adquiría la concepción del amor, simplemente de compromiso para beneficiar a las familias de la pareja. Es necesario hacer mención que el papel que cumplía la mujer era inferior al del hombre, como lo define González (2009): “Hasta antes de la segunda mitad del siglo XX, la mujer era considerada como un ser de segunda categoría, subestimada intelectualmente, por lo que se le marginó de las universidades y de otros ámbitos académicos y culturales” (p.25). Por lo tanto, resulta notorio como el rol de la mujer se ha mantenido limitado con el paso de los años, la mujer no podía crecer en el ámbito educativo, ya que no tenía derecho a estudiar, su función giraba en torno a la reproducción de la especie, a las actividades domésticas, a satisfacer las necesidades de su familia y de su esposo, quien la percibía como objeto de su propiedad, llegando incluso a devaluarla. La mujer no era capaz de decidir por sí misma, por eso tenía una pareja quien decidía lo que era conveniente para ella. A

partir de esta situación es evidente que la mujer tenía que depender de alguien más para poder ocupar un lugar, lo cual generaba en ella daños de índole psicológica, que la llevaba a permitir cualquier tipo de acto que se ejerciera en su contra, porque como mujer debía de cumplir con la función que le otorgaba la sociedad. Dichas situaciones permiten percibir que hasta entonces, la comunicación entre las parejas era deficiente, no existían elementos suficientes que permitieran la expresión de sentimientos, predominaba en demasía el poder del hombre sobre la mujer.

Fue hasta después de la segunda guerra mundial cuando se dieron las condiciones para que surgiera un nuevo paradigma del rol femenino. El nuevo paradigma de la mujer y la pareja permite una transformación de la identidad de la mujer como lo menciona González (2009):

La relevancia de este fenómeno estriba en que la mujer, que prácticamente integra más de la mitad de la población mundial, está conquistando una nueva posición en la historia: un lugar estelar y ya no secundario, un puesto que se distingue por la dignidad, la inteligencia, la capacidad, la integridad y la justicia. (p. 28).

Es entonces, este hecho el que da apertura al crecimiento de la mujer en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve, la mujer en la actualidad ha podido desenvolverse a nivel profesional de manera exitosa, utiliza su inteligencia intelectual para poder desempeñar su función profesional, defender sus derechos y hacer respetar su integridad como individuos. Mientras que dentro del ámbito emocional y en el establecimiento de relaciones de pareja parte de la población femenina aún manifiesta la necesidad de permanecer a lado del ser amado, originando la dependencia emocional. Es importante hacer mención de que la dependencia emocional surgió en base a lo que en su momento demandaba la sociedad, sin

embargo la comunicación también se vio influenciada en la funcionalidad o disfuncionalidad de las relaciones de pareja o matrimonios.

La dependencia emocional se define como: “la necesidad afectiva extrema dentro de una relación, caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende”. (Moral, 2012). Este concepto tiene sus orígenes en la cultura, en donde gran parte de la sociedad presenta una confusión entre el sentimiento de amar y depender de la pareja, utilizan el término amar como complacer a la pareja y permanecer cerca de ella, buscando el afecto que uno carece, provocando un apego que con el tiempo incrementa.

(Schaeffer, citado en Sánchez, 2008) menciona que “... detrás de toda relación obsesiva, a la que llama amor adictivo, se oculta la idea de que tal dependencia tiene un perfecto sentido y es necesaria para sobrevivir”. Lo que indica que dentro de las relaciones de pareja existe la necesidad de permanecer cerca del ser amado, formando una relación adictiva si la dependencia suele ser excesiva.

Retomando los antecedentes, resulta interesante la trayectoria de la comunicación, su papel en el establecimiento de las relaciones de pareja y el matrimonio, así como la dependencia emocional de la mujer a lo largo de la historia, mismos que han mantenido grandes cambios; destacando el matrimonio desde una perspectiva obligatoria y la imposibilidad de anulación, así como, la distribución de roles, desencadenando de este modo un ciclo matrimonial en el cual se hacen

presentes los celos, la posesividad, la falta de autonomía, el poder y control hacia la mujer, mismos que dan origen a la presencia de daños, principalmente de índole emocional, siendo así como la mujer se vuelve dependiente de su pareja, obteniendo como consecuente el origen de la violencia.

En la actualidad las relaciones de pareja han manifestado un sinnúmero de cambios, sin embargo, aún se mantienen mitos que giran en torno al matrimonio y aún se emite información a través de mensajes o actos que transmite parte de la sociedad, la cultura, el contexto, la familia e incluso los medios masivos que fomenta la dependencia emocional de la mujer hacia su pareja dentro de la vida matrimonial, situación que repercute en el núcleo familiar y en la toma de decisiones así como en la autonomía y crecimiento personal de la mujer.

La mujer ha manifestado un crecimiento amplio dentro de los ámbitos en los que se desenvuelve, son notorias sus habilidades y capacidades, pero deja al descuido su inteligencia emocional que le impiden establecer relaciones de pareja sanas.

Haciendo mención de la prevalencia de la dependencia emocional en México Walter Riso (2012) menciona que:

El amor como lo estamos llevando es un problema de salud pública, debido que el 40% de consultas psicológicas son por problemas con el amor, encontrándose los fracasos afectivos, el miedo al abandono, la dependencia afectiva. Se calcula, que la prevalencia de dependencia afectiva es del 12% de la población, siendo afectadas el 75% de las mujeres.

Esto permite tener un parámetro de la situación actual de la vida en pareja, la dependencia emocional no es categorizada como un trastorno como tal, pero su estudio es de gran peso, debido a que a través de la comunicación de la pareja es

posible determinar los factores o circunstancias generadoras de dicha situación problemática que afecta a la gran parte de la población femenina.

## **1.2 Justificación**

La comunicación humana es un proceso y fenómeno psicológico, que sienta la base de las relaciones humanas, debido a que sin la misma no podríamos tener conocimiento de las situaciones e individuos que nos rodean, y no tendríamos la posibilidad de informar, conversar e interactuar con los demás, sin embargo considero que la comunicación también resulta inevitable, puesto que todo acto que realiza el ser humano es comunicación, hasta el hecho de permanecer en silencio y evitar expresar verbalmente; por lo tanto, la comunicación es un aspecto constante en la vida cotidiana.

Al referir anteriormente que la comunicación sienta las bases de las relaciones interpersonales, es necesario hacer mención que esta misma juega un papel primordial en el establecimiento de las relaciones de pareja, la cual es la interacción que lleva a cabo un intercambio mutuo con la finalidad de tener una estabilidad emocional y poder satisfacer necesidades mutuamente, misma que a su vez conlleva a la unión de ambas partes a través del matrimonio y posteriormente a la formación de una familia, sin embargo para que la relación en el matrimonio y la familia resulten funcionales debe existir una comunicación adecuada entre los miembros de la misma, para que pudiera establecerse un vínculo entre dos personas, primeramente debieron de haberse comunicado y la forma en la que ese proceso se estableció determinará el tipo de relación que mantiene la pareja. Actualmente las

relaciones sentimentales desempeñan un rol fundamental ante la sociedad, quien en algunos casos genera y fomenta la dependencia emocional a través de las creencias e introyectos que predominan en los ambientes familiares.

El presente trabajo de investigación hace énfasis en el papel que ejerce la mujer, quien resulta la más afectada, y tiene como finalidad brindar información al lector acerca de las circunstancias de la comunicación en la pareja que permitan que la mujer desarrolle una dependencia emocional hacia su cónyuge, determinando a través del análisis, el impacto que este mismo ocasiona, y aportando alternativas o soluciones a la sociedad, quien resultara beneficiada, principalmente las mujeres dependientes que llevan una vida matrimonial. Asimismo resulta de gran interés para la población en general porque permite ampliar su conocimiento en torno a la problemática para poder detectarla y mejorar la calidad de vida de quienes son objeto de la misma.

El impacto de la investigación a la sociedad puede ser innovador, debido a que la problemática se presenta de manera considerable pero no existe una cultura que permita radicarla, sino que fomenta su prevalencia a través de mitos del matrimonio y del amor. Asimismo dicho estudio brindará aportes dentro del campo de la psicología, dado que la comunicación en la relación de pareja desempeña un papel primordial en el mantenimiento de la misma, y determinará los casos o situaciones que pudiesen propiciar la dependencia emocional de la mujer, que es una situación muy presente en las relaciones de pareja.

La investigación de dicha temática es interesante, debido a que permitirá tener noción de los estilos de comunicación y del proceso de comunicación como tal, y a la vez determinar el impacto que esta tiene en generar la dependencia emocional de la mujer, por lo tanto, el presente estudio resulta factible debido a la línea de investigación a seguir y a la relevancia del estudio dentro del ámbito de la vida en pareja, aspecto fundamental en la vida del ser humano.

### **1.3 Descripción del problema**

La comunicación en la pareja es un pilar fundamental para el entendimiento de los miembros que la conforman, debido a que resultaría imposible mantener un vínculo afectivo con alguien a quien se desconoce, sin embargo la comunicación tiene diferentes manifestaciones, actualmente es notoria la diversidad de estilos y tipos de comunicación que el individuo establece con su contexto, mismos que utiliza acorde a su personalidad o estilo de vida, sin embargo, el estilo o tipo de comunicación que se emplee determina la funcionalidad de la relación.

Hoy en día, la comunicación ha sido muy distorsionada por los medios a través de los cuales recibimos información, propiciando conflictos que provocan la insatisfacción de la pareja, dirigiéndola incluso a la separación. Respecto a ello Hayes (2010) refiere que: “Nueve de cada diez matrimonios se separan debido a los conflictos ocasionados por la mala comunicación”, sin embargo, la comunicación también puede propiciar la dependencia emocional de la mujer, misma que se define como: “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de una forma desadaptativa con otras personas” (Castelló, citado en Cid, 2000, p. 11). Es decir, es una necesidad afectiva extrema que una persona

siente hacia otra, buscando cubrir carencias propias. Esto debido a que en la actualidad, aún se emiten mensajes fomentando la dependencia emocional de la mujer hacia su cónyuge, principalmente a través de lo que demandan algunas familias y parte de la sociedad, es decir, en algunas zonas y en parte de la población (principalmente la rural), la mujer es formada con introyectos de ser la encargada del cuidado del hogar y complacer a su pareja, a pesar de que ello vaya en contra de sus propios deseos, es decir, su función gira en torno a lo que su pareja demande, minimizando sus capacidades y limitándole las oportunidades de crecer en otros ámbitos; mientras tanto a nivel social, la dependencia emocional es fomentada a través de rituales como el matrimonio, acto que determina la unión de un hombre y una mujer, quienes solo pueden separarse si uno de ambos fallece, mientras tanto, la pareja debe permanecer unida porque así lo dispone un dios, según lo declara parte de la sociedad.

Es necesario resaltar que existen dependencias relacionales de tipos distintos, en primer lugar prevalece la dependencia afectiva y en segundo lugar, otras derivadas de trastornos adictivos, sobre todo drogas y alcohol, como la codependencia y la bidependencia.

Entre los factores causales de la dependencia emocional se encuentra principalmente la educación y la cultura, que enfrasca a la sociedad en seguir un lineamiento para el matrimonio, siendo permisibles el establecimiento de roles para la mujer y para el hombre, señalando a la mujer como vulnerable y la encargada de las funciones del hogar, quien tiene que acatarse a las decisiones de su pareja, mientras que el hombre es percibido como el protector o la autoridad del hogar, otorgándole funciones de dominio hacia la mujer.

En su conjunto, las dependencias afectivas o emocionales afectan al nivel de las relaciones interpersonales y a la propia esfera personal, básicamente con indicadores tales como: a) la necesidad de la aprobación de los demás, b) la preocupación excesiva por los vínculos, c) la urgencia con la que precisa disponer de la presencia del otro del que experimenta un enganche emocional por muy frustrante que sea la relación, d) el asimétrico intercambio recíproco de afecto asociado a un persistente vacío emocional, e) el fantaseo excesivo al comienzo de la relación que les suma en un estado de euforia cuando la empiezan, f) la adopción de posiciones subordinadas en las relaciones, asociado a una progresiva autoanulación personal, una empobrecida autoestima y autoconcepto negativo y posibilidades de sufrir maltrato emocional y físico y g) sentimientos de desvalimiento emocional. (Catelló, 2010)

La dependencia emocional se manifiesta a través de los puntos antes planteados, afecta principalmente la integración psicológica del individuo, en este caso, de la mujer, ya que permanece atada a un matrimonio que impide su crecimiento personal, cuando la dependencia es desmedida; la problemática radica en que la mujer llega a mantener una dependencia emocional en exceso hacia su pareja, manteniendo así estadísticas elevadas que indican que es la principal afectada, lo cual perturba la vida matrimonial que mantienen y posteriormente el ámbito familiar, involucrando a los miembros de la misma, alimentando la simbiosis y no fomentando la individuación, generando como consecuencia la pérdida de autonomía de la mujer.

Para terminar, es necesario hacer mención de que hoy en día se hace presente la deficiencia del ser humano para comunicarse de manera adecuada, debido a que

dentro de la problemática antes planteada, el acto comunicativo suele distorsionarse, usándolo a conveniencia propia para conseguir la manipulación y ejercer control sobre la mujer.

En la clínica hospital Dr. Rodolfo Ortiz Cortés ubicado en Platón Sánchez, Veracruz, lugar en el que se implementará el presente trabajo de investigación, se refiere que entre los pacientes atendidos en el área de psicología, dentro de las prácticas profesionales, dos de cada tres casos son por daños a nivel emocional y uno de cada tres son provocados por la dependencia emocional hacia la pareja, las estadísticas podrían no resultar tan alarmantes hasta el momento pero son indicio de que es un aspecto en el que se debe realizar un estudio que permita en conocimiento amplio en relación a la comunicación de pareja en el establecimiento de la dependencia emocional, así como ofrecer sugerencias y alternativas que permitan a las féminas detectar la problemática y decidir en relación a la misma.

#### **1.4 Objetivos generales y particulares**

Objetivo general:

Investigar y describir el impacto que tiene la comunicación de pareja en la determinación de la dependencia emocional de la mujer hacia su cónyuge.

Objetivos particulares:

- I. Fundamentar las bases teóricas que permitan conocer el impacto de la comunicación de pareja en la dependencia emocional de la mujer durante el matrimonio.
- II. Elaborar un procedimiento metodológico que implique el diseño de instrumentos que permitan valorar la temática.
- III. Brindar sugerencias y/o estrategias que favorezcan a los matrimonios y a la sociedad en el manejo adecuado de la problemática.

### **1.5 Planteamiento del problema**

Desde tiempos remotos se hace presente la necesidad del ser humano de vincularse con quienes forman parte de su contexto, para lo cual es necesario el acto de informar, compartir y conversar, es por eso, que hace millones de años se han explorado medios a través de los cuales pueda existir un intercambio de información que permita el conocimiento de los demás, este proceso es conocido como la comunicación, que es la transmisión de mensajes, sentimientos, pensamientos e ideas entre dos o más personas. Este proceso ha dado la pauta a la existencia de relaciones estrechas o significativas entre las personas, influyendo en el establecimiento de las relaciones de pareja, debido a que a través de la comunicación se establece el primer contacto entre ambos. Sin embargo, dicho proceso resulta distorsionado en algunas relaciones de pareja dando origen a conflictos dentro de la relación, asimismo el uso que se le dé a la comunicación puede generar en determinadas circunstancias la problemática planteada: la

dependencia emocional en la mujer, debido a que a través de la verbalización o comunicación el hombre puede mantener control y dominio ante la fémina en las relaciones sentimentales; por lo cual la interrogante de investigación va encaminada a conocer el impacto de la comunicación de pareja como generador de la dependencia emocional de la mujer hacia su cónyuge, es decir, hasta qué grado la participación de la comunicación propicia el establecimiento de la dependencia emocional.

### **1.6 Interrogantes de la investigación**

¿Qué impacto tiene la comunicación de la pareja en el establecimiento de la dependencia emocional de la mujer?

**Capítulo II:**  
**Marco teórico**

## **2.1 La mujer mexicana**

### **2.1.1 La concepción de lo femenino y lo masculino**

Primeramente es importante hacer mención de la percepción que la sociedad ha creado en torno a lo que implica ser hombre y ser mujer, es decir, la concepción de lo masculino y femenino, lo cual es producto de la función que cada uno de ellos debe desempeñar a nivel social.

En ninguna sociedad humana conocida había ocurrido que las mujeres y los varones tuvieran el mismo rango de importancia. En todas ellas, con modalidades diferentes, el sexo masculino era el encargado de ejercer poder y autoridad, la primacía masculina y su legitimidad no estaban sujetas a discusión.

Resulta sorprendente la evolución que la mujer ha tenido a lo largo de la historia. Elu (1969) señala que: “La evolución industrial primero, y las últimas guerras mundiales después, pueden considerarse como los principales factores coyunturales para el comienzo e incremento de la participación de la mujer en la vida social” (p. 11). Lo cual permite y da pauta al crecimiento de la mujer en diferentes ámbitos de su vida.

Es necesario resaltar que la creación de estos conceptos radica en el ámbito familiar, principal ámbito de desarrollo del ser humano, debido a que son introyectos creados desde edades tempranas, en las cuales, las figuras paternas distribuyen las funciones dentro del núcleo familiar, diferenciando el rol de la mujer y del hombre.

Elu (1969) menciona que al hombre y a la mujer se les atribuyen los siguientes caracteres debido al estereotipo tradicional de nuestro país: “El hombre es el

individuo fuerte, conquistador, dominante, pendenciero. Mientras que la mujer es un individuo dependiente, conformista, rutinario, tímido”. (p. 21). Dichos caracteres indican que en la familia mexicana, la mujer se le educa y ubica en una posición inferior a la del varón, enseñándole a que depende de él y por lo cual, tiene la obligación de servirle, minimizando su capacidades y potencialidades. Al hombre se le ubica en un status superior, instruyéndolo a ejercer dominio y control hacia la mujer.

Sabemos que la comunicación está presente de manera constante para poder interactuar con el medio, entonces esta influye de manera considerable en la formación de los individuos, en este caso, asociémoslo a la influencia que puede ejercer en la dependencia emocional de la mujer; primeramente mencionemos a la familia, quien interviene mayormente en la formación del individuo, misma que educa al hombre bajo la actitud de dominio y control y a la mujer hacia la sumisión. Sin embargo, la sociedad también tiene una participación considerable, a pesar de que actualmente se considera tanto al hombre como a la mujer con los mismos derechos, en algunos casos se mantienen vigentes los prejuicios ante dicha situación, pero son los rituales que la sociedad ha establecido los que fomentan la dependencia emocional, la boda religiosa implica la unión de dos personas que deben permanecer unidas, sin considerar la compatibilidad o incompatibilidad que pudiera existir entre ambos, gran parte de la sociedad busca unirse “eternamente” a través de un acto religioso, en el cual se promete amor eterno al cónyuge, por lo tanto, cuando la relación atraviesa por problemáticas la pareja no puede separarse y está sometida a permanecer unida a pesar de las circunstancias; a través de dicho acto la fémina es

considerada la mujer del cónyuge, atribuyendo un sentido de pertenencia. Estas creencias influyen en demasía en el papel que la mujer desempeña como esposa.

### **2.1.2 Identidad y roles de la mujer en la sociedad actual**

Ante la concepción de lo masculino y femenino en la sociedad, es significativo mencionar que la mujer ha desarrollado diferentes funciones a las que ya le eran atribuidas, permitiéndole crecer en diferentes ámbitos de su vida.

La mujer actual es un individuo que cuenta con derechos que ejerce, caracterizándose por ser un individuo más autónomo, desarrollando sus habilidades y potencialidades, debido a que las oportunidades son similares a las de hombre.

Principalmente la mujer ha crecido en el aspecto laboral y profesional. Con base a esto, Militante (2008) refiere que:

Una precondition para la emancipación de la mujer es su incorporación al mundo laboral, en México, ha crecido de manera insostenida durante los últimos 25 años. Al estar en contacto directo con la producción la mujer tiende a tener una idea más clara de su papel dentro de la sociedad, como género y fundamentalmente como parte de una clase.

Lo cual indica que debido a que hoy en día la mujer y el hombre mantienen las mismas oportunidades para estudiar y desenvolverse en el ámbito académico, ya que las carreras universitarias están abiertas a ambos sexos, ya no se delimitan profesiones simplemente para hombres o mujeres. Por lo tanto la fémina, además de desempeñar labores en el hogar, se da tiempo a realizar actividades dentro del ámbito profesional, siendo considerada como una mujer emprendedora, buscando crecer profesionalmente para poder brindar un sostén a la familia. Deja de ser vista

como la mujer ama de casa, dependiente e inferior al hombre para volverse autónoma e integral.

En la serie ser mujer hoy (1995) se define a la mujer integral como: “Aquella que realiza su identidad de receptora, transmisora y conservadora de la vida física y espiritual del ser humano, de forma más profunda y extensa, logrando unidad y armonía en sus tres ámbitos: personal, familiar y social”. Dicho concepto resulta de la trascendencia acerca de las funciones de la mujer, buscando una integración, en la cual, la mujer va creciendo.

En la familia la mujer deja de ser la única encargada de las labores domésticas, distribuyéndose a los demás miembros de la misma. Mientras que en la sociedad da apertura a defender sus derechos y buscar mejor calidad de vida. Dentro del aspecto personal la mujer busca su autonomía y superación. Sin embargo, los medios de comunicación establecen un estereotipo de la mujer perfecta, situación que provoca que día a día la mujer se enfrente consigo misma, preocupándose mayoritariamente por la imagen que los medios imponen, impidiendo el desarrollo o la mejoría de la autoestima debido al depósito de la misma hacia lo superficial.

Las mujeres, aún hoy, siguen tratando de elevar su autoestima después de muchas generaciones de sometimiento y desvalorización; y de haber sido consideradas a través de muchos siglos por gran parte de las culturas, como seres inferiores sin ninguno de los derechos del hombre. Los nuevos roles de la mujer traen consigo a la vez cambios en los diferentes grupos. La mujer aun va en

búsqueda de su crecimiento y superación, ha logrado llegar lejos en el ámbito profesional, es importante que rescate el aspecto personal, pasar de la dependencia emocional a la autonomía e individuación dentro de sus procesos relacionales.

## **2.2 Patrones y proceso de atracción en las relaciones de pareja**

Por tal motivo y en la búsqueda de lograr este proceso individual es fundamental considerar los patrones relacionales, que en gran medida pueden obstaculizar el crecimiento personal y así mismo no fomentar la autonomía en la mujer al verse involucrada en una relación de pareja.

Rage (1997) menciona que: “la pareja, como origen de la familia, ha de estar compuesta por dos personas completas, viviendo un proceso de madurez y preparación para la misión que va a emprender” (p. 14). Dicha formación es producto de la interacción de dos personas que se sienten atraídos o comparten sentimientos en común. Este proceso puede verse alterado debido a la falta de madurez y preparación para el comienzo de una vida en pareja. Por ello, (Rogers, Citado en Rage, 1997, p.115). Dice que: “en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja”. Situación que resulta carente en las relaciones de pareja actuales, ya que no existe una diferenciación y la relación es percibida como un proceso simbiótico en el cual los involucrados pierden identidad.

Weis (1969) sugirió que: “las personas poseen cinco necesidades psicológicas importantes que solo pueden ser satisfechas a través de las relaciones

interpersonales, las cuales son la necesidad de intimidad, de integración social, de cuidar, de asistencia y de reafirmar el propio valor” (p.12). Es por medio de ellas en las que el ser humano se basa principalmente para formar sus relaciones, busca quien pueda cubrir las necesidades existiendo reciprocidad entre los miembros de la pareja.

Mientras que Rage (1997) menciona que: “Los patrones de atracción que existen son: la relación nutriente, apoyadora, retadora, educativa, confrontadora, acomodaticia y la relación rítmica”. (p.98). Cada una caracterizada por el tipo de personalidad que posean cada uno de los miembros de la pareja, características y rasgos que a continuación se describen:

Relación nutriente madre- hijo: dentro de este patrón, el varón es percibido como débil o sumiso, siguiendo y acatando las reglas que son establecidas por la mujer, quien se describe como fuerte y la encargada de la toma de decisiones en el ámbito familiar, ubicándose en una posición superior a la del hombre.

Relación apoyadora padre- hija: en este esquema la mujer desempeña el rol débil y el hombre el fuerte. Rage (1997) menciona que: “Es una relación de dependencia, que se puede considerar como una distorsión cultural de masculinidad y feminidad”. (p.100). En este patrón es común encontrar aquellas mujeres que controlan a través de su dependencia y aparente debilidad, alterando de esta manera los roles que la misma sociedad establece y define tanto para el hombre como para la mujer.

Relación retadora arpía- buenazo: referente a este modelo Rage (1997) señala que: “La mujer exagera su expresión de coraje y niega su vulnerabilidad. En cambio, el buenazo exagera su expresión de amor y niega su asertividad”. (p. 101), patrón en el que la mujer tiende a ser demandante y muestra firmeza, mientras que el varón muestra afecto extremo hacia su pareja.

Relación educativa amo- sirviente: (Show, citado en Rage, 1997, p. 102) que en este modelo: “Se presenta el esposo como un hombre fuerte y protector, que entrena a su débil e inculta esposa”. Esquema que representa a una mujer carente de identidad, mostrándose sirviente e idolatrando a su pareja, quien muestra dificultades para expresar sus sentimientos y es percibido como el sostén del hogar.

Relación confrontadora, los halcones: este patrón se basa principalmente en una relación de competencia de dos personas fuertes, quienes se destruyen debido a que el amor es remplazado por la competitividad, buscando ser mejor que el otro sin mostrar signos de debilidad.

Relación acomodaticia, los palomos: es considerada como una relación nula, debido a la falta de identidad y la presencia de debilidad en los miembros de la pareja. Es un patrón pasivo, donde predomina el súper yo como estructura psíquica, debido a la educación a través de introyectos, el control hacia la pareja se ejerce a través de la pasividad.

Relación rítmica: es el patrón de atracción más sano dentro de los mismos, debido a que se basa en la libertad para expresar sus sentimientos, para actuar y

tomar sus propias decisiones. No existe dependencia del hombre hacia la mujer y viceversa.

En la actualidad son variables los factores que influyen en el proceso de la formación de pareja, predominando mayormente la atracción física y la personalidad del individuo. Por lo tanto, el proceso de la formación de la pareja inicia con la atracción del otro, llevándolo a una fase de idealización y enamoramiento para culminar con el establecimiento de la relación como tal, transcurso en el cual surgen factores denominados atractivos, para conseguir la consolidación de la misma. Rage (1997) señala que: “Los atractivos de la pareja son físico, psicológico, sociológico y axiológico” (p. 148), mismos que influyen en la elección de pareja.

El atractivo físico hace referencia a las características y rasgos corporales del individuo, en donde se incluyen la estatura, la edad, color de piel, etc. El ser humano considera primeramente lo que percibe de manera visual, mismos rasgos que son variables dependiendo la familia, la cultura, la sociedad y la decisión personal.

Dentro del atractivo psicológico se ubican los aspectos de la personalidad, la inteligencia, la comunicación, amistad e intimidad; mismos que hacen referencia al tipo de relaciones y el desenvolvimiento que se mantienen dentro de los diferentes grupos sociales.

El atractivo sociológico abarca los antecedentes familiares, la clase social así como la educación y la cultura. Es decir, el grupo social al que el individuo pertenece y la jerarquía que ocupe a nivel educativo, social y cultural influirán en la elección de pareja. Mientras que el atractivo axiológico comprende los valores que tienen los

miembros de la pareja, en los que Rage (1997) destaca principalmente el respeto, el pluralismo, el dialogo, el servicio y la igualdad.

Es importante mencionar que resulta necesario que exista compatibilidad entre ambos para que pueda mantenerse una relación estable, basada en la confianza y comunicación mutua que permitan la sana convivencia y desenvolvimiento.

La comunicación resulta la base dentro las relaciones de pareja, debido a que la manera en la que ambos se comunican dará la apertura al establecimiento de la misma, es decir, la atracción no es suficiente para formar una relación, debido a que la expresión verbal y corporal determina el proceso de la misma.

## **2.3 Matrimonio: compromiso en la pareja**

### **2.3.1 Definición de matrimonio**

La estabilidad de la relación de pareja permite que se establezcan compromisos entre los miembros de la misma para poder dar paso al matrimonio.

Bonecasse (citado en Catarina, 2005, p.5) define al matrimonio como: “Un acto solemne que produce una comunidad de vida entre un hombre y una mujer y crea un vínculo permanente, pero disoluble, bien por voluntad de los cónyuges o por disposición de la ley”. Término que permite describir que el matrimonio es el acto a través del cual dos personas deciden vivir juntos por voluntad propia, hasta que decidan lo contrario o exista circunstancias que conlleven a la relación insana.

Asimismo, retomo la conceptualización del matrimonio que utiliza Catarina (2005) definiéndolo como:

El matrimonio es la unión voluntaria de dos personas físicas en forma de contrato, originada por el cariño, la atracción, el enamoramiento o el amor, deseosos de que su unión sea reconocida y regulada por el derecho ante la sociedad, cuyo fin es la convivencia afectiva y sexual, sin necesidad de perpetuar la especie, por tiempo indeterminado, salvo que dicha voluntad inicial deje de subsistir durante el transcurso de dicha convivencia o surja un impedimento de alguna de ellas que les impida seguir unidos en pareja. (p. 7).

Lo cual indica que el compromiso que la pareja establece puede ser disuelto en el momento que la pareja así lo decida, dicha decisión es tomada por ambos miembros en base a los sentimientos y expectativas de vida que comparten. El matrimonio es un compromiso que se basa en la responsabilidad y disponibilidad para mantenerlo.

El término matrimonio puede definirse desde diferentes perspectivas, pero conllevan a la relación existente entre dos personas que deciden establecer un compromiso de vivir en pareja, asumiendo nuevas responsabilidades y ajustes para la adaptación al comienzo del nuevo ciclo. También es importante hacer mención que la funcionalidad del matrimonio dependerá de las expectativas depositadas tanto en la relación como en la pareja, así como en la adaptación, el estilo de convivencia, y la personalidad, incluida la madurez emocional de los miembros.

### **2.3.2 Naturaleza y mitos acerca del matrimonio**

Es necesario retomar y considerar los aspectos generales en relación al matrimonio, primeramente consideramos que es una relación o vínculo estrecho que da pauta a la convivencia e intercambio entre dos personas que deciden formar una familia, para lo cual es importante que exista compatibilidad entre ambos. Brehm (1992) menciona que: "Para muchas personas el matrimonio es la máxima expresión de una relación

íntima, es un voto público de la intención de establecer una relación de por vida”. (p.13). Es decir, el matrimonio es un término utilizado a nivel social, para presentar que con la pareja se decide formar un nuevo hogar, por lo cual, para algunos esta decisión cumple con las expectativas de vida, principalmente en la mujer, que busca procrear y formar una familia.

Dentro de la naturaleza del matrimonio también se puede hacer mención que el mismo es visto como un contrato ante la sociedad, contrato que permite que se determinen responsabilidades para cada uno de los miembros de la pareja, quienes han decidido unirse por compartir sentimientos de amor el uno hacia el otro. Del mismo modo resulta evidente que la mayoría de las veces, dichas responsabilidades y acuerdos establecidos en un contrato matrimonial no son respetadas por los involucrados, debido a que los diferentes grupos sociales así como los medios masivos promueven una distorsión del mismo, es decir, el matrimonio no es considerado a nivel social como un compromiso en el que ambos miembros deban permanecer juntos por voluntad propia y en el que cada uno es libre de tomar decisiones en beneficio de la pareja, sin que resulte afectada la integridad física y psicológica de los mismos; sino que la sociedad establece que el matrimonio debe de permanecer para siempre, que no deben existir factores que culminen con esa relación y que los problemas que surjan en él deben ser resueltos por ambos y no deben separarse por ningún motivo, pero de ser así entonces ¿resulta permisivo que dentro de la pareja se permitan situaciones que los afecten?, ¿deben tolerarse las situaciones que no permitan el desenvolvimiento y convivencia sana entre ambos?, desde el propio punto de vista considero que cuando existe una distorsión en el

matrimonio y en exceso son depositadas expectativas en la pareja, la relación puede verse afectada, ya que provoca un proceso de dependencia de permanecer en dicho ámbito, en la que uno de los dos o ambos pueda manifestar sentirse satisfecho o insatisfecho dentro de la relación. A esto, la inteligencia emocional, es un factor que dentro de cada individuo debe desarrollarse a nivel de la inteligencia intelectual, ya que la integración de ambos describe la aceptación sana de sí mismo, lo cual al establecer el compromiso del matrimonio da pauta a la aceptación del comienzo del nuevo ciclo de vida.

Igualmente es significativo mencionar que: "... algunas de las razones para hacer compromiso en el matrimonio son la compañía y desarrollo personal, el amor romántico y el escape a la soledad". (Rage, 1997, p.147), lo cual confirma que las personas que deciden compartir una vida matrimonial es por la necesidad de proximidad y el desarrollo personal, buscando la satisfacción de propias necesidades, así mismo ya no resulta trascendente buscar la estatus y la estabilidad económica de antes, ya que hoy en día, el matrimonio forma parte la autorrealización de algunas personas; sin dejar de considerar al amor romántico, el cual necesita alimentarse a través de la confianza y la comunicación dentro de la relación, buscando a la vez escapar del aislamiento y la soledad, porque como seres humanos tenemos la necesidad de interactuar con otros.

La idea errónea que la sociedad aún mantiene del matrimonio se sustenta en los mitos que se han establecido en torno al amor y a la vida de casados.

Por una parte, se mencionan los mitos que giran en torno al amor, entre los cuales (Corey, citado en Rage, 1997, p. 122) refiere que: “Los mitos y malos entendidos acerca del amor son el mito del amor eterno, que el amor es fugaz, que el amor implica constante cercanía y el de la exclusividad en el amor”. Mismos que a continuación describo:

Mito del amor eterno: hace referencia a que las relaciones de pareja que se establecen son para siempre, indicando que no existe factor alguno que permita culminar con la misma, dando pauta a la tolerancia de las situaciones que pudieran presentarse dentro de la misma, se busca sostener el vínculo a través de los recursos que pueda poseer cada individuo.

Mito de que el amor implica constante cercanía: la cercanía en las relaciones de pareja es un factor predominante, el cual beneficia según el manejo que le dé cada individuo. Dentro de un matrimonio es importante que cada miembro disponga de tiempo para su propia intimidad; estar casados no implica mantener una proximidad extrema, como refiere Egan: “En ocasiones las separaciones son muy sanas, ya que ayudan a renovar la necesidad que se siente por el otro” (Citado en Rage, 1997, p. 124), respetando los espacios de cada miembro, manteniendo la individuación, ya que el mantener una relación amorosa no implica que tengan que convertirse en un solo ser.

Mito de la exclusividad en el amor: a lo largo de los años, la sociedad ha fomentado que dentro del matrimonio el amor debe ser exclusivo, definiendo al amor como ilimitado, donde uno o ambos actúan para cuidar y conservar el amor del otro,

centrándose solo en mantener el amor de la pareja, dejando a un lado la oportunidad de establecer nuevos vínculos con los demás.

Mito del cambio de la pareja: este mito puede llevar a condiciones destructivas en el matrimonio, debido a que uno de los dos se mantiene atenido al cambio del otro y crea pensamientos de que dicho cambio ocurrirá cuando se contraiga matrimonio, creando la expectativa de que la persona alcanzara a madurar con el tiempo.

A causa de los mitos antes mencionados la mujer busca mantenerse atendida a su relación o a su matrimonio, creando falsas expectativas depositadas en la pareja, lo que da pauta a que en el proceso de vida matrimonial se susciten situaciones que degeneran la misma y afectan la integridad de la mujer al depositar su bienestar en su cónyuge.

### **2.3.3 Etapas y tipos de matrimonio**

El matrimonio es un proceso de convivencia con la pareja, en donde el crecimiento o declive depende de ambos miembros, quienes atraviesan diversidad de situaciones a lo largo de dicho proceso. Es importante hacer mención que: ...”el matrimonio pasa por cuatro diferentes etapas denominadas el principio, los primeros años, los años medios y culmina en los años posteriores” (Rogers, 1972, p.16). En las cuales se manifiestan distintos procesos, que se explican a continuación.

La primera etapa hace referencia al cortejo y casamiento, es decir, es el transcurso a través del cual los miembros de la pareja se desprenden de sus familias de origen para formar una propia, decidiendo vivir juntos, desarrollando así una relación afectiva y sexual satisfactoria.

Mientras tanto la segunda etapa implica la adaptación a la vida en pareja, asimismo a la relación con los miembros de la familia de la pareja, situaciones que pueden originar conflictos en la pareja debido a que la adaptación a un nuevo estilo de vida involucra desprenderse de otros.

Por otra parte, en la tercera etapa se hace mención de la afirmación y preparación, consistiendo primeramente en mantener la integridad de una relación sólida para posteriormente prepararse para los años venideros. Frecuentemente esta etapa resulta distorsionada por la misma pareja, debido a que aquí no todos los matrimonios consiguen mantener una relación sólida y estable que les permita prepararse para los años posteriores.

Y la última fase abarca la consolidación, misma en la que resulta involucrado un equilibrio de la vida, es decir, la pareja considera las situaciones que les han sido satisfactorias a lo largo de la vida en pareja, y de igual manera se preparan para el proceso de jubilación.

Según Rogers estas son las fases del proceso de vida matrimonial, pero considero que contextualizándola con la situación actual, el desarrollo del matrimonio resulta influenciado por factores que impiden que los cónyuges lleguen a las fases finales del proceso. Actualmente los matrimonios que se establecen no atraviesan por las fases antes mencionadas, debido al estilo de vida liberal que predomina en los mismos, con esto, no infiero que un matrimonio deba atravesar por todas las etapas para alcanzar el nivel de satisfacción en la última fase, sino que, durante la vida matrimonial la satisfacción se puede hacer presente en cualquier etapa, para lo

cual considero que lo más viable y sano sería que la satisfacción se presentará en todas las etapas.

Sin embargo, Escobar (2010) menciona que:

En el matrimonio, al pasar de una etapa a otra, se presentan grandes crisis que en ocasiones causan la disolución de la pareja. Estas crisis son previsibles, como lo son las etapas evolutivas de la relación. Cuando la pareja comprende lo que está viviendo y se percata de los escollos que se anuncian, puede contribuir con todo lo necesario para no dejarse atrapar por las dificultades hasta caer al abismo.(p. 35)

Por lo tanto, las crisis y dificultades que se hacen presentes en el matrimonio permiten el crecimiento de la pareja, los conflictos se manifiestan normalmente en la vida matrimonial debido a los ajustes existentes en la pareja; los obstáculos deben ser percibidos como situaciones a solucionarse y no como circunstancias que frenan el progreso del matrimonio, en la medida que la pareja tenga la capacidad de percibir la problemática y buscar soluciones la dinámica se tornara agradable y la pareja funcional.

Escobar (2010) refiere tres etapas por las que atraviesa todo matrimonio, y que la resolución en cada etapa permite pasar a las siguientes, dichas etapas son:

La confluencia: Esta es la etapa del enamoramiento, mantienen una duración corta y se mantienen inmersos en la idealización de la pareja. Por lo tanto Escobar (2010) menciona que:

La intensidad de la relación de pareja y la fusión de los dos enamorados, características fundamentales de esta etapa, hacen que la atención de ellos se vuelque en ellos mismos y en su relación, con la exclusión casi total del mundo exterior. (p. 36)

Lo que implica, que la pareja se encuentra en el momento cúlpe de la relación, misma en la que solo alcanzan a percibirse, su interés y depósito de las expectativas se centra en ellos mismos como una sola identidad. Por lo tanto, pierden contacto con el mundo exterior al limitarse a realizar situaciones distintas que no involucren a la pareja.

La siguiente etapa es la convergencia, este periodo se caracteriza por la acción de los cónyuges de dirigir algo hacia un mismo punto. Escobar (2010) hace mención de que:

El principal punto de contacto de los esposos lo constituyen los asuntos que ambos están manejando: convergen en esa realidad que, aunque es de interés para ambos, es externa a la realidad misma. Se concentran en tres áreas básicas: la educación de los hijos, la consolidación económica de la familia, y su propio desarrollo laboral y profesional. Es una época de grandes decisiones para el joven grupo familiar. (p. 36)

Durante este periodo los intereses de la pareja se centralizan en las necesidades de la familia, es decir, en aquellas situaciones que implica el sostenimiento del hogar y las decisiones en relación al mismo, así como las tareas que deben cumplir los esposos.

Y como fase última se encuentra la convivencia en la cual Escobar (2010) señala que:

Se transita hasta que en la fase anterior, los esposos han atendido su relación a cualquiera de las dos formas siguientes: a) facilitando los medios necesarios para que el vínculo se fortalezca durante la tareas de la convergencia, o b) logrando una comprensión sólida y realista de la crisis que resulta al reencontrarse con alguien que, en muchos aspectos, es un extraño. (p. 37)

Es entonces cuando cada cual aprende a enriquecer la vida al lado de su cónyuge, quien ya constituye una compañía mucho más segura e inician una vida en común donde la pareja, más madura y serena encuentra múltiples recompensas a sus esfuerzos.

Asimismo se pueden distinguir distintos tipos de matrimonio. Por lo tanto (Witaker citado en Sholevar, 1986, p.14). Dice que: "cualquier pareja bien establecida, en cualquier momento de su vida se ubicará en cualquiera de los tres sistemas maritales: estable, inestable y creciente, y caos de estancamiento", indicando así que la categoría en la que llegase a ubicar un matrimonio dependerá de la relación que se mantenga entre los miembros del mismo y de los elementos que permitan reconfortarla. A continuación se detallan cada uno de los sistemas maritales establecidos por los autores mencionados:

El primer sistema marital es aquel en donde el matrimonio es capaz de contrarrestar las adversidades y encontrar solución a los conflictos que se hacen presentes. Mientras que, en el segundo sistema la pareja crece de manera individual, cada quien busca las oportunidades para conseguir un crecimiento de manera individualizada. Y el último sistema se caracteriza por mantenerse estático en donde los miembros de la pareja mantienen las mismas interacciones que impiden un crecimiento.

Pero igualmente, "Los tipos de matrimonio pueden ser clasificados según el vínculo de la pareja en matrimonio habituado al conflicto, matrimonio desvitalizado, matrimonio que congenia de forma pasiva, la relación vital y el matrimonio total"

Cuber y Harroff (Citados en Gardillo, 2000, p. 15), mismos que explico a continuación.

Primeramente el matrimonio habituado al conflicto se caracteriza por una relación insatisfecha, basada en la tensión y sumergida en conflictos constantes, dicho matrimonio se mantiene por temor a la soledad.

En el matrimonio desvitalizado los intereses y actividades de la pareja son distintos, se hace presente la frialdad y la apatía como interacción, en esta relación aparentemente no parece existir un conflicto debido a que el conflicto ya no se manifiesta entre la pareja pero si es canalizado hacia los hijos, principalmente en aquellos que suelen ser problemáticos.

El matrimonio que congenia de forma pasiva basa sus contactos en el exterior, aparentemente se da un compartir en el área de intereses, pero la interacción es distante y los intereses de ambos son con otras personas, suele existir cierto apoyo mutuo en la relación.

La relación vital es aquella en donde ambos cooperan con entusiasmo en las actividades correspondientes a las distintas áreas, los conflictos son ocasionales pero logran solucionarse, este tipo de matrimonio se desarrolla con satisfacción y estabilidad para el crecimiento del individuo.

Los autores refieren que el matrimonio total es similar a la relación vital, sólo que en este último los miembros de la pareja funcionan como complemento del otro.

Es necesario hacer mención que la gran parte de la población tiende a repetir patrones de conducta dentro del matrimonio, es decir, actúan en relación a lo que vivieron con sus familias de origen.

#### **2.3.4 Ajustes del matrimonio**

Es necesario hacer mención que, según Lambeth y Hallett, citados en Papalia, Wendkos y Duskin (2002) entre las bases de las relaciones íntimas se encuentran:

Al ser independientes, los jóvenes adultos buscan intimidad emocional y física en las relaciones con los pares y las parejas románticas. Esas relaciones requieren habilidades como la conciencia en sí, empatía, la habilidad para comunicar, emociones, toma de decisiones sexuales, resolución de conflictos y la habilidad para mantener compromisos. Dichas habilidades son fundamentales cuando los jóvenes adultos deciden casarse, vivir en unión libre, tener compañeros homosexuales o vivir solos, y tener o no tener hijos. (p. 553).

Como se puede mostrar, establecer una relación de pareja implica tener apertura a las habilidades antes mencionadas, así como tener apertura al cambio de vida, o más bien, al estilo de vida. Mismas que resultan fundamentales cuando se decide establecer un compromiso, ya que de ellos dependerá la funcionalidad.

Wallerstein y Blakeslee, citados en Papalia, Wendkos y Duskin (2002) mencionan que:

La transición a la vida de casados trae cambios importantes en el funcionamiento sexual, las condiciones de vida, los derechos y responsabilidades, los apegos y las lealtades. Entre otras cosas, la pareja casada necesita redefinir la conexión con sus familias originales, equilibrar la intimidad con la autonomía y establecer una relación sexual satisfactoria (p.563).

Por lo tanto, son cambios significativos los que trae consigo el matrimonio, debido a que existe un desprendimiento de la familia original para formar una nueva con la pareja, la pareja comparte más responsabilidades de las que le pudieran haber correspondido en su familia anterior, ya que pasan a ser los guías de la familia; pero también es importante señalar que cada uno de los miembros de la pareja trae consigo lealtades, apegos e introyectos familiares que influirán en estos cambios, debido a que, tanto puede haber concordancia o discrepancia con la pareja.

Además es básico definir las tareas de ajuste matrimonial. Philip (1997) lo detalla como: "Las áreas de preocupación en el matrimonio en que es necesario hacer ajustes" (p. 613). Lo cual depende de la comunicación y convivencia de la pareja, y de las expectativas que se han creado uno del otro, debido a que estas pueden ser altas, lo cual podría generar conflictos cuando se percatan de que la vida en matrimonio es distinta a la que habían imaginado.

Philip (1997) refiere las áreas de preocupación en el matrimonio:

Entre las tareas de ajuste matrimonial se ubican la satisfacción y apoyo moral; los ajustes sexuales; los hábitos personales; los roles sexuales; los intereses materiales y finanzas; el trabajo, empleo y logro; la vida social, amigos y recreación; la familia y los parientes; la comunicación; el poder y la toma de decisiones; el manejo de conflictos y la resolución de problemas; y, el aspecto moral, los valores e ideología (p. 614).

Pues bien, dichas tareas son las que por lo regular, sufren cambios debido a que la vida matrimonial implica aprender a dar y recibir afecto, siendo capaz de brindar apoyo emocional a la pareja, así como aprender a satisfacerse en el ámbito sexual. Igualmente buscan ajustarse los hábitos personales en cuanto a la limpieza,

la forma de hablar, la alimentación, sueño, y si se hace presentes en la pareja algunos hábitos nocivos como fumar, beber o consumir algún tipo de droga. La vida en pareja implica aprender a compartir el tiempo, el espacio, las pertenencias y el trabajo, que trae consigo la repartición de responsabilidades o roles dentro del matrimonio, es decir, se dividen responsabilidades en cuanto al hogar, mantenimiento del mismo, en el cuidado de los hijos e incluso en los ingresos económicos al hogar. Además se ven modificados los intereses materiales y las finanzas, debido a que debe existir un acuerdo en cuanto al manejo del dinero, y en relación al trabajo buscan concordar en horarios, destinan tiempo a pasar tiempo como pareja, con amigos y familia, asimismo aprenden a planificar sus actividades. Encima de ello, aprenden a comunicar sus ideas, pensamientos, sentimientos y emociones con la pareja, y al mismo tiempo aprenden a escucharse y hablarse mutuamente, lo cual les permite manejar sus conflictos y buscar alternativas en la resolución de los mismos, distribuyen el poder y la toma de decisiones. Cuando estos ajustes generan un crecimiento en la pareja, lo más probable es que la misma vaya encaminada al éxito matrimonial.

### **2.3.5 Rol masculino y femenino en el matrimonio**

Tradicionalmente se ha atribuido un rol al hombre y uno a la mujer, mismo que influye en su comportamiento debido a que la identidad femenina y masculina ha sido atribuida por la sociedad. Al hombre se le ha atribuido el rol de proveer seguridad económica a la familia y a la mujer se le atribuyen las funciones del hogar. Esta distribución de roles o funciones ha dado pauta a que dentro del ámbito familiar uno dependa del otro para sostenerse. A esto, Rutledge (1975) menciona que: “Los

hombres, quizá más lentamente que las mujeres, empiezan a redescubrirse a sí mismos y a convertirse en mejores compañeros y padres de sus hijos.” (p. 46). Lo cual indica que la distribución de roles implica que el hombre, al ausentarse de las responsabilidades y funciones dentro del hogar, mantiene un comportamiento distante con los hijos (en caso de existir), mientras que la mujer se mantiene apegada al hombre debido a que depende económicamente de él.

Por lo que a mí respecta es primordial que las funciones del matrimonio sean compartidas por ambos miembros, sin distinción de género, debido a que los dos tendrán la oportunidad de crecer en distintos aspectos y ninguno se limitara, más sin embargo, lo conveniente sería la toma de acuerdos en relación a los mismos, es decir, repartir responsabilidades de manera temporal y no de manera permanente, para que ambos tengan el espacio y la oportunidad de desempeñar las mismas funciones que su pareja. Aunado a esto considero preciso mencionar que Rutledge (1975) refiere que:

El éxito de la pareja depende de lo que cada uno aporta a la relación, de los papeles percibidos y vividos por cada uno, de la disposición para cambiar de rol y cuando es necesario, del modo en que aprender a brindar y recibir afecto, de la determinación de hacer que el matrimonio funcione sin pensar siquiera en darse por vencidos y de una capacidad creciente para diagnosticar y resolver problemas (p. 46)

De tal modo que, a medida que la pareja sea capaz de ausentar distinciones rígidas de los roles que ha definido la sociedad conducirá a una mayor la funcionalidad del matrimonio y crecimiento personal de cada uno, asimismo depende de la capacidad para identificar y solucionar sus dificultades.

## **2.4 Proceso de comunicación en el matrimonio**

Es incuestionable no darle importancia al hecho de que parte fundamental de esos conflictos vividos en la búsqueda de obtener una relación equitativa en la pareja asumiendo los roles necesarios, tendrá que ver en el modo que ambos se comunican.

### **2.4.1 Definición de comunicación**

Para comenzar, etimológicamente el término comunicar se refiere a... “compartir o a intercambiar, por ello los autores que tratan el fenómeno de la comunicación humana plantean que se trata de un proceso de interacción, o transacción entre dos o más elementos de un sistema” (Dávila, 2010, p. 9). Por lo tanto, la comunicación es considerada como uno de los procesos sociales que nace de la necesidad de relacionarse con los demás, debido a que sin ella no se podrían establecer vínculos entre dos o más personas, no existiría forma alguna de conocer los pensamientos ni sentimientos de los demás.

Asimismo la comunicación puede concebirse como un proceso que mantiene una dinámica que cimienta la existencia, el progreso y los cambios de los seres humanos, por lo tanto, puede ser comprendida como una función imprescindible de los individuos que permiten mantenerse en contacto con su contexto. (Miller, citado en UDLAP, 1968, p. 1). La comunicación es entonces el proceso a través del cual podemos interpretar, mantener, reproducir y transmitir información a los demás, así como darle un significado a las cosas; lo cual permite establecer relaciones humanas.

Asimismo es necesario mencionar las características de la comunicación, donde (Sotelo, citado en Fonseca, 2005) menciona que: “La naturaleza social de la comunicación describen cuatro características que la definen, dichas características son: que se integra con personas, que es transaccional, es dinámica e influye recíprocamente” (p. 5). Dichas características permiten comprender el proceso de comunicación, mismo que se lleva a cabo entre personas que tienen la posibilidad de relacionarse y conocerse, así como entenderse y comunicarse experiencias, sentimientos, emociones y demás, su dinámica permite que la comunicación fluya, es decir, que se transmita hacia una o más personas, quienes pueden devolver información, y por lo tanto, todo acto comunicativo influye en los demás.

#### **2.4.2 Elementos de la comunicación**

Como se mencionó anteriormente, la comunicación resulta un proceso indispensable que permite el desarrollo de vida del ser humano, debido a que es aplicable en cualquier ámbito; pero para que la comunicación pueda llevarse a cabo se necesita de la participación de varios elementos.

Según (David K. Berlo, citado en Dávila, 2010) afirma que:

Al comunicarnos, tratamos de alcanzar objetivos relacionados con nuestra intención básica de influir en nuestro medio ambiente y en nosotros mismos; sin embargo, la comunicación puede ser invariablemente al cumplimiento de un conjunto de conductas, a la transmisión o recepción de mensajes. El proceso de comunicación es bidireccional, es decir, hay dos partes que están involucradas, un emisor y un receptor, quienes buscan transmitir un mensaje. (p. 7)

Lo cual implica que todo acto de comunicación tiene un objetivo y que dentro de la misma es el emisor quien comienza con el proceso, debido a que es quien da a conocer y emite la información, los sentimientos o pensamientos al receptor, que es quien la recibe, la escucha, la analiza y nuevamente proporciona una respuesta al emisor, mientras que la información o contenido que es transmitido es el mensaje.

Asimismo pueden ser incluidos el contexto, que es el lugar en que se encuentran los individuos que participan en el proceso de comunicación, espacio que por lo regular, debe ser el apropiado para que el mensaje pueda ser transmitido óptimamente. Para que la comunicación sea eficaz debe haber disposición de los partícipes, quienes desean comunicarse, escuchando y atendiendo al otro y responder el mensaje hasta que él haya finalizado, evitando de esta manera las interrupciones y el uso de un vocabulario inapropiado. Debido que la comunicación tiene como función satisfacer las propias necesidades a través de la expresión verbal de nuestros sentimientos, emociones o pensamientos hacia los demás, así como también suele tener la función representativa porque se busca informar o transmitir un contenido e influir en alguien más.

Pero no son todos los elementos que participan dentro del acto comunicativo, por ello, (Berlo, citado en Fonseca, 2005) también menciona que: “Los componentes de la comunicación son la fuente o codificador, el emisor, el receptor o decodificador, el mensaje, el canal, el ruido y el contexto” (p.9). Donde cada uno cumple con cierta función para que el proceso de comunicar sea efectivo, mismas que se explican a continuación:

Primeramente se ubica a la fuente, que es el origen del mensaje, es decir, aquella persona que genere el mensaje que desea ser transmitido a los demás; el emisor y receptor son aquellos que envían y reciben el mensaje, el cual es el contenido expresado y transmitido tanto por el emisor como el receptor; el canal es el medio a través del cual se transmite el mensaje; y por último la retroalimentación, elemento que se presenta en cualquier parte del momento y que consiste en que ambas partes se aseguran de haber recibido y comprendido el mensaje.

### **2.4.3 Estilos de la comunicación**

Dentro de la comunicación se distinguen tres estilos, la comunicación pasiva, agresiva y asertiva, mismas que son descritas a continuación:

En relación a la comunicación pasiva, Eliane (2012) menciona que:

En la comunicación pasiva no se expresan abiertamente los sentimientos, pensamientos y deseos. Se intenta comunicarlos de forma indirecta o se expresan de forma autoderrotista, con culpa, incomodidad o inseguridad, asumiendo que las necesidades y creencias de los otros son más importantes que las propias, y esperando que los demás adivinen lo que se quiere o se siente.

Lo cual indica que el individuo se caracteriza por su inseguridad, por evitar el contacto visual, por mantenerse esperanzado a que los demás adivinen sus deseos y sentimientos, por lo tanto, no busca expresarlos debido a la dificultad que presenta para transmitir mensajes directos debido al miedo y vergüenza que lo limitan.

Mientras tanto, la comunicación agresiva se caracteriza por no valorar la opinión de la otra parte, puede que sea inflexible sobre cualquier situación que esté pasando, no permite modificar su comportamiento o conducta para mejorar la situación.

(Marfisi, 2011). Dicha persona se distingue por centrarse solo en sí misma, exagera al querer demostrar su superioridad ante los demás, manifestándose a través de la agresividad, considera que siempre tiene la razón y que es su contexto el que debe cambiar y no él.

Siendo la comunicación asertiva, la que se caracteriza por ser abierta a las opiniones de las demás personas, tiene respeto hacia uno mismo, actúa con naturalidad y se distingue por escuchar atentamente cuando los demás hablan, no muestra dificultad alguna al expresar sus sentimientos y deseos, su comunicación es directa, mantiene una postura balanceada y tranquila. Las personas asertivas suelen ser tolerante y aceptan sus errores y buscan soluciones para mejorar.

Desde mi punto de vista, las mujeres dependientes entran en el estilo de comunicación pasiva al limitar su participación dentro de una conversación, existe dificultad al expresar los propios sentimientos debido a que buscan complacer a los demás mostrándose agradables para evitar ser rechazadas. En cambio el perfil del hombre, pareja de la mujer emocionalmente dependiente, utiliza un estilo comunicativo agresivo, debido a que dentro de la relación es él quien ejerce el control y solo importa el cumplimiento de sus deseos manifestando su superioridad ante la fémina.

#### **2.4.4 Axiomas de la comunicación**

Iniciaremos definiendo el término axioma, Watzlawick, Beavin y Jackson (1993) mencionan que: "Un axioma es un enunciado básico que se establece sin necesidad de ser demostrado. Las dos características que poseen los axiomas son:

indemostrabilidad y evidencia” Es decir, los axiomas son principios que no son determinados como verdaderos ni falsos en sí mismos, son convenciones utilizadas de los demás enunciados de una teoría.

Los axiomas de comunicación son los que se describen a continuación:

El primer axioma es conocido como “Es imposible no comunicarse”, lo que indica que, todo comportamiento que emitimos es comunicación, por lo tanto, resulta imposible no mantener un vínculo de comunicación o interacción con los demás.

Mientras tanto, el segundo axioma consiste en los niveles de contenido y relacionales de la comunicación, mismo que hace referencia a los dos niveles de comunicación: el contenido y el relacional, siendo el de contenido el que consiste en la información que se transmite como tal, mientras que la relacional hace énfasis en la manera de expresar la información o mensaje a comunicar.

Haciendo énfasis en el tercer axioma de la comunicación se hace mención de la puntuación de la secuencia de hechos, la que se caracteriza por ser la interacción o el intercambio de mensajes entre dos personas que se comunican de manera interrumpida.

La comunicación digital y analógica es el cuarto axioma de la comunicación, en donde la comunicación digital es la que se transmite a través de símbolos o escritos, resultando el vehículo del contenido; mientras que el analógico vendrá determinado por la conducta no verbal, siendo este el medio de la relación.

La interacción simétrica y complementaria es el último de los axiomas de la comunicación, siendo las relaciones simétricas las que se enfocan a la comunicación entre iguales, es decir, entre personas que se mantienen en la misma jerarquía; mientras que, la interacción complementaria es aquella en la que uno complementa al otro, es decir, es la relación entre personas que se mantienen en posiciones distintas.

#### **2.4.5 Tipos de comunicación**

Dentro de los tipos de comunicación, se encuentran la comunicación verbal, la comunicación no verbal, la comunicación intrapersonal y la comunicación interpersonal.

Comencemos por mencionar la comunicación verbal, la cual es la que se basa en la transmisión de mensajes a través del diálogo, misma que a su vez puede dividirse en oral y escrita, dependiendo de la forma de la emisión de la información. Constituye un nivel primario de comunicación y se centra en lo que se expresa. La forma de comunicación oral es más rápida, sin embargo suele distorsionada en el proceso, mientras que la escrita es tangible y el mensaje es más conciso y lógico, sin embargo, puede ser interpretado de manera distinta a como se transmite.

La comunicación no verbal es la comunicación percibida a través de los sentidos de la vista, tacto y olfato. Incluye todo tipo de conducta humana, consciente e inconsciente, que puede interpretarse como portadora de información. (Eliane, 2012). Por lo cual, además de servir de apoyo a la comunicación verbal, los mensajes no verbales expresan sentimientos conscientes o inconscientes y las

emociones. Incluso puede brindar mayor información a comparación con la comunicación verbal. La comunicación no verbal o corporal se divide de la manera siguiente:

El lenguaje kinésico, ante el cual, Pinazo (2009) menciona que: “Son los gestos, movimientos del cuerpo, postura del mismo y las expresiones faciales que utilizan los hablantes, sean conscientes o inconscientes”. Es decir, los movimientos corporales y las expresiones gestuales ejercen una participación importante en el proceso de comunicación, pues es considerada como la forma que transmite mayor información que la verbal. Dentro del lenguaje kinésico se ubican expresiones como la sonrisa y la postura, sin embargo, debe existir una congruencia entre lo que se transmite verbalmente y corporalmente.

El lenguaje proxémico es la segunda categoría, la cual hace referencia al uso que se le da al espacio físico en el que el individuo se desenvuelve, es decir, a cuán cercano o lejano se encuentran las personas que conversan, la cual varía dependiendo de los niveles de confianza existentes entre ambos.

Mientras que, la comunicación intrapersonal hace mención del dialogo interno, es decir, la comunicación que el individuo mantiene consigo mismo, dando pauta a la reflexión y análisis de los actos. En cambio, la comunicación interpersonal es aquella que se da entre dos personas físicamente próximas. Al respecto, Pichardo (2009) menciona que: “Este tipo de comunicación es la forma más directa y adecuada de comunicación, porque a través de la transacción, se cubren necesidades, como resolución de problemas, intercambios de ideas, toma de decisiones y el desarrollo

personal". Considerando que la comunicación en la que existe proximidad es la más adecuada debido a que podemos expresar verbalmente y corporalmente lo que deseamos emitir, asimismo pueden aclararse las interpretaciones inadecuadas que pudieran surgir.

#### **2.4.6 Comunicación patológica**

Los axiomas o principios de la comunicación antes mencionados pueden resultar distorsionados, dando lugar a la comunicación patológica.

Cuando los axiomas de la comunicación resultan alterados se manifiestan de la manera siguiente:

Dentro del axioma de la imposibilidad de no comunicar se muestra el deseo de no querer comunicarse o interactuar con alguien más, manifestándolo a través del rechazo de la comunicación o la descalificación de la misma, llegándose a establecer una relación en la que se interactúa de manera forzada.

Mientras que, en la estructura de los niveles de comunicación (contenido y relación) se describen dos posibles variaciones, primeramente cuando los participantes concuerdan con el contenido del mensaje y con la relación y posteriormente cuando sucede de manera opuesta, es decir, están en desacuerdo a nivel contenido y relacional. (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1993)

Otro axioma de este tipo de comunicación es la puntuación de la secuencia de hechos, el cual considera que en la raíz de los conflictos de puntuación existe el convencimiento firmemente establecido y por lo común no cuestionado, de que solo

hay una realidad, y que cualquier visión que difiera se debe a la irracionalidad o a la mala voluntad. Asimismo el autor señala que este punto se caracteriza por la discrepancia en cuanto a la puntuación de las secuencias de hechos, debido a que tiene lugar en aquellos casos en que por lo menos uno de los comunicantes no cuenta con la misma cantidad de información que el otro, pero no lo sabe. (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1993).

Los errores de traducción entre material analógico y digital, siendo el siguiente axioma, hace referencia a las equivocaciones que se suscitan en la traducción del material transmitido a través de la comunicación, mismo que puede originar una interpretación errónea de lo que realmente se quiere transmitir; esto se presenta principalmente a la diferencia de la sintaxis y la morfología dentro de la comunicación humana.

El último axioma de la comunicación es el de las patologías potenciales en la interacción simétrica y complementaria, la cual describe dos aspectos, que son, la escalada simétrica y la complementariedad rígida, en donde la primera se caracteriza por la presencia de competencia entre las personas que desean comunicar, siendo un signo de desestabilidad en la interacción, mientras que en la segunda surge el problema cuando los individuos que interactúan discrepan de manera considerable y en el que cada quien mantiene su postura, sin que uno complemente al otro.

Los axiomas pueden distorsionarse cuando los miembros no se comunican de manera en que ambos puedan transmitir el mensaje sin la presencia de factores o estímulos externos que interrumpan el proceso de comunicar.

### **2.4.7 Comunicación paradójica y la teoría de doble vínculo**

La comunicación implica un proceso importante dentro del desarrollo del ser humano, pero éste pierde la calidad al ser alterado por el hombre; actualmente gran parte de las parejas que mantienen conflictos en el noviazgo o en la vida de casados se debe principalmente a la falta de comunicación que existe entre ambos miembros o a la comunicación distorsionada que mantienen, misma que impide la resolución de conflictos.

Para empezar a describir la comunicación paradójica, considero necesario definir el término paradoja, las primeras formas de la palabra aparecieron del latín paradoxum, pero es encontrada también en textos griegos como paradoxon. Se encuentra compuesta por el prefijo para, que significa contrario a o alterado, en conjunción con el sufijo doxa, que significa opinión. (Enciclopedia Libre Wikipedia, citado en Valenzuela, 2005). Asimismo Pino (2006) refiere que: “Una paradoja es la construcción lingüística de lo que no somos capaces de afirmar ni su veracidad ni su falsedad” (p. 1) lo cual indica que la paradoja es un término empleado para definir aquella idea opuesta a lo que se considera verdadero, es decir, es una contradicción como resultado de deducciones correctas.

Dentro de la comunicación las paradojas se hacen presentes cuando mencionamos frases como: soy un mentiroso y te amo como nunca, mismas que nos indican son afirmaciones aparentemente verdaderas pero que en realidad suponen una contradicción lógica que no coincide con lo que nos dice el sentido común. Por lo tanto, la comunicación paradójica también es llamada teoría de doble vínculo y

consiste en tratar de transmitir algo y transmitir al mismo tiempo otro mensaje, es decir que transmitimos mensajes sutiles que no se perciben inmediatamente como agresivos o destructores, además no se perciben como tal, porque simultáneamente otro mensaje contradice el primer mensaje. (France, 2008)

Mientras que, Watzlawick, Beavin y Jackson (1993) mencionan que los aspectos a considerar en la teoría de doble vínculo pueden describirse de la siguiente manera:

- 1.- Dos o más personas participan en una relación intensa que posee un gran valor para la supervivencia física y/o psicológica de una, varias o todas ellas.
- 2.- En este contexto, se da un mensaje que está estructurado de tal modo que:  
a) afirma algo, b) afirma algo de su propia afirmación y c) ambas afirmaciones son mutuamente excluyentes.
- 3.- Por último, se impide que el receptor del mensaje se evada del marco establecido por ese mensaje, sea metacomunicándose (comentando) sobre él o retrayéndose. Por lo tanto el mensaje constituye una realidad pragmática: El receptor no puede dejar de reaccionar a él, pero tampoco puede reaccionar a él en forma apropiada, pues el mensaje mismo es paradójico.

Por lo tanto, la teoría de doble vínculo implica los tres aspectos anteriores, es decir, resulta necesaria la participación de dos o más personas entre las que exista un vínculo estrecho; los mensajes que son transmitidos buscan la afirmación de algo y al mismo momento la afirmación de la misma. Dichos mensajes dan pauta a la comunicación paradójica, y aunque la temática carezca de sentido, los involucrados no pueden dejar de comunicarse debido a que el mismo mensaje o mensajes resultan paradójicos o contradictorios, que no permiten el cierre de dicha comunicación. Es sabido que la forma en cómo se relaciona la pareja a esta le anteceden dichos mensajes los cuales fueron dándose durante el noviazgo y que se

mantienen durante el matrimonio, estos fomentan los procesos relacionales es decir; si el tipo de comunicación es clara y directa estos quedan comprensibles obstaculizando la emisión continua de conflictos, al ser paradójica su emisión invalida ese mensaje inicial, confunde, carece de sentido y en esa búsqueda de clarificación se envicia la relación y hasta cierto punto podemos quedar empatizados con ese lenguaje sin sentido y volvernos dependientes del mismo. Las parejas que se relacionan de forma dependiente mantienen canales de comunicación que han sido distorsionados asignando significados erróneos y así mismo confundiendo a la relación misma haciendo creer que lo ilógico tiene sentido y el depender uno del otro es parte fundamental de la comunicación misma.

Por lo tanto considero, la comunicación paradójica un tema base dentro de esta investigación, debido a que solemos conocer la comunicación y su proceso como tal, asimismo podemos mencionar que la comunicación dentro de las relaciones afectivas es fundamental para su funcionamiento, pero es importante considerar cómo se está viviendo ese proceso en la vida matrimonial, si suele ser paradójica, es necesario detectar qué es lo que la está manteniendo.

#### **2.4.8 Comunicación en el matrimonio**

Dentro de la comunicación en la vida matrimonial Rutledge (1975) menciona que:

La comunicación es mucho más que la transmisión consciente, verbal, de mensaje. Incluye todos los procesos por cuyo intermedio las personas se influyen mutuamente, sean aquellas verbales o gesticulatorios, o consistan en la utilización, consciente o inconsciente, de todos o cualquier de los órganos del tacto, el gusto, el olfato, la vista, el oído y el equilibrio. (p. 73)

Por lo tanto, la vida del individuo implica que sea capaz de comunicarse de manera eficaz dentro de su contexto pudiendo ser éste matrimonial o familiar. Actualmente son diversidad de factores los que influyen en la comunicación de pareja, como ya sabemos, dentro de dicho proceso no solo se ve incluido la expresión verbal sino también la corporal, entre las cuales debe existir una congruencia. Como una de las primeras causas de la desintegración de matrimonios se ubica la falta de comunicación o la comunicación inefectiva entre ambos. Resulta ampliamente interesante como la manera de expresarnos influye en la funcionalidad o disfuncionalidad de un sistema.

Como menciona Rutledge (1975): “La falta de comunicación puede ser aquí la enfermedad, el síntoma de una enfermedad más honda, o el efecto aislante causado por esa enfermedad” (p. 79). Por lo cual, la comunicación, vista como el aspecto primordial dentro de todo sistema, es la que da la pauta o determina que la comunicación en el matrimonio sea sana o enfermiza.

Aunque otro aspecto que permite una vida familiar sana es el grado en que marido y mujer tengan el valor y la seguridad de aceptarse a si mismos, que se permitan ser sinceros consigo mismos como individuos y en su matrimonio (Rutledge, 1975, p. 51). Lo cual implica que ambos tengan la capacidad de escucharse y comprenderse. También debe de considerarse que el conocimiento del otro y la comunicación son fundamentales para establecer un proyecto de vida en pareja, no olvidando que las personas son agentes cambiantes y dinámicos dentro de la relación.

## 2.5 Dependencia emocional

### 2.5.1 Definición

En el transcurso de la vida hemos escuchado frases típicas de mujeres que buscan permanecer a lado de su pareja como: *sin ti mi vida no tiene sentido, nunca me abandones, eres todo lo que tengo, sin ti no soy nada, sin ti prefiero morir*, y que hacen lo posible para no ser abandonadas, pasando por encima de sí mismas y de su integridad y valor como mujeres. En base a esto retomo la frase del autor Machado, citado en Yela quien considera la siguiente frase: “Ni contigo ni sin ti mis penas tienen remedio; contigo porque me matas y sin ti porque me muero” (p.1) lo cual describe que la dependencia emocional suele llegar a ser inmensa que conlleva a la autodestrucción de la valía de la mujer.

Por lo tanto, la dependencia emocional, puede definirse como la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja (Castelló, 2006, p.2). Siendo este una situación que resulta conflictiva a lo largo de la vida en pareja, debido al apego extremista que se tiene, en el cual, la mujer no puede actuar sin el consentimiento de su pareja, atravesando de esta manera con una sintomatología que incluye comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos, sentimientos de intenso abandono, entre otros.

Asimismo es necesario mencionar que la dependencia emocional se define también como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, citado en Cid, 2000). Es decir, es un patrón que viene repitiéndose con anterioridad, en el cual,

la mujer busca que sus necesidades sean cubiertas por su pareja, a quien idealiza y percibe como su salvador, y ante el abandono del mismo experimenta sensaciones y sentimientos de soledad y duelo.

Es fundamental hacer la diferenciación de la dependencia emocional y la codependencia, la dependencia emocional es considerada como la necesidad extrema de tener una pareja a quien le deposita afectos de manera exagerada; mientras que la codependencia es la condición psicológica que define la dependencia desmedida hacia una persona adicta a alguna sustancia, es decir, a alguien que tiene un vicio, por lo regular, drogadictos o alcohólicos.

### **2.5.2 Clasificación de la dependencia emocional**

La dependencia puede clasificarse en saludable y patológica según los rasgos que se hacen presentes en el individuo, mismos que se describen a continuación:

Al hablar de la dependencia emocional saludable implica hacer referencia a que de cierta manera es natural y es saludable debido a que permite crear vínculos con las personas que le rodean y por lo tanto, el individuo depende de las personas que forman parte de su contexto. Es normal que la mujer dependa hasta cierto punto de los amigos, de la pareja o familiares, pero no hasta el punto de que su vida gire en torno a ellos, a lo que ellos hagan o decidan sobre ella. Lo saludable determina el tipo de relación que se establece con los demás, es decir, en la medida que la mujer se valide por lo que es, le permitirá establecer límites en aquello con lo que no concuerda. (Bosch, 2009, p. 126)

Mientras tanto, la dependencia patológica se enfoca al apego desmedido hacia la pareja, una persona con baja autoestima, sin identidad, que actúa en base a lo que las personas de su contexto indican. Es una relación en la que la mujer busca la cercanía constante de su pareja, manifiesta temor a perderla, y sus rasgos de personalidad son la sumisión, permaneciendo en espera de los deseos de su pareja, accediendo a realizar lo que él le indique aunque vaya en contra de sus deseos, que se limita a expresar, manifiesta altos niveles de frustración, ansiedad, celos e incluso depresión. (Bosch, 2009, p. 130)

La dependencia emocional es necesaria en la vida del ser humano, lo que determina su normalidad o patología es la medida en la que se vive y la clave está en los procesos relacionales con los demás. Los extremos determinan la patología, en cambio la moderación es considerado lo más saludable. Las relaciones de pareja implican un proceso de convivencia en el cual se comparte con el ser amado diversidad de situaciones, más sin embargo, atribuirle a él la resolución de las necesidades propias determina la disfuncionalidad de la relación.

### **2.5.3 Características de la mujer dependiente**

La dependencia emocional es un continuo que empieza con la normalidad y termina con la patología, por lo tanto existen diferentes niveles de gravedad, sin embargo, dentro de la investigación es fundamental mencionar las características que forman parte del perfil de la mujer dependiente, los cuales son divididos en relaciones interpersonales, autoestima y estado anímico:

Dentro de las relaciones interpersonales se ubica la tendencia de la mujer en a la exclusividad en las relaciones, la cual, se caracteriza por un enganche constante hacia la otra persona, por lo tanto llega a convertirse en el centro de la existencia del individuo y todo lo demás queda al margen, incluyendo trabajo, familia o amigos; asimismo se ubica la necesidad al acceso constante hacia la persona de la cual dependen emocionalmente por la necesidad emocional de sentirse amada o por temor a la pérdida de la pareja; buscan de manera excesiva la aprobación constante de las personas que le rodean, muestran subordinación dentro de sus relaciones de pareja y tienden a mostrar ilusión al principio de una relación o cuando conocen a una persona interesante, lo que lleva a idealizar a la misma, la fémina muestra pánico ante la ruptura, manifestando el miedo y la intolerancia a la soledad. De manera general, puede hacerse mención de que la mujer dependiente muestra cierto déficit de habilidades sociales y asertividad (Castelló, 2006).

Mientras que, en el área de la autoestima, la fémina muestra un autoconcepto bajo, que se manifiestan hacia la pareja, debido a que no sienten afecto ni aprecio por sí mismas, por lo tanto, recurren a la cercanía de la pareja, con quienes buscan sentirse amadas y de quienes esperan recibir aquellos sentimientos y atenciones que no tienen consigo mismas, se sienten devaluadas, el autoconcepto es también bajo por simple coherencia con la autoestima. (Castelló, 2006).

Dentro del estado de ánimo y comorbilidad se muestra la tristeza y preocupación de la mujer debido a los temores en relación al futuro con su pareja o por el abandono de su pareja o por la soledad.

En resumen, los síntomas que se hacen presente dentro de la personalidad de la mujer dependiente emocionalmente son la dificultad para experimentar niveles apropiados de autoestima, para establecer límites funcionales, para asumir la propia realidad, para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos, y por último la dificultad para experimentar y expresar nuestra realidad con moderación.

#### **2.5.4 Perfil de la pareja de la mujer dependiente**

La pareja de la mujer dependiente, por lo regular, también lo determina un perfil, que denota los rasgos que una persona busca en otra para vincularse con ella. Según el psicoanálisis, las parejas u objetos hacia los que tienden los dependientes emocionales se caracterizan principalmente por reunir condiciones para ser idealizados, mostrándose superiores y dominantes ante los demás; suelen ser narcisistas y explotadores, caracterizándose por ser vanidosos y manipuladores debido a que carecen de empatía y afecto; asimismo dentro de la relación de pareja buscan una posición dominante, distinguiéndose por su deseo de elogios y desprecio hacia los demás.

#### **2.5.5 Proceso de la dependencia emocional en la pareja**

Las relaciones basadas en la dependencia emocional de la mujer atraviesa por un proceso, mismo que consta de seis fases que se explican a continuación:

La primera fase es la denominada euforia: esta fase forma parte de los comienzos de la relación, es decir, cuando la mujer dependiente conoce a su futura pareja y en él deposita todas sus expectativas. (Cid, 2000).

La segunda fase es la subordinación en la cual se hace presente la sumisión e idealización de la mujer hacia su pareja, es en esta etapa cuando la mujer convierte al hombre en su centro de atención, manteniéndose sometida a sus deseos.

El deterioro hace relevancia al desequilibrio extremo de la relación en la cual la disminución y pérdida de interés por parte de la pareja de la mujer dependiente se hacen presentes, mismo que resulta ser signo de la ruptura.

La ruptura es el periodo en el que generalmente se presenta un grado de depresión debido a la separación de la pareja, fase en la cual experimenta la sensación de soledad y experimenta el duelo debido a la pérdida del ser amado. (Cid, 2000).

La quinta fase hace mención a la relación de transición en la que se muestran situaciones pasajeras para evitar la soledad y desplazar los sentimientos de pérdida hacia otras actividades que aminoren las sensaciones de vacío.

El recomienzo del ciclo es la última fase de este proceso en la cual la mujer dependiente se encuentra otra persona con el perfil adecuado para establecer otra relación desequilibrada, dejando a un lado los sentimientos de vacío y soledad experimentados en las fases anteriores, dichas sensaciones desaparecen hasta que surge alguien más en quien pueda depositar sus expectativas y necesidades. (Cid, 2000).

### **2.5.6 Causas y consecuencias de la dependencia emocional en la mujer**

Son diversos los factores que propician el desarrollo de la dependencia emocional, entre ellos se sitúan los siguientes:

Primeramente es necesario ubicar las carencias afectivas tempranas, que consiste en aquellas carencias graves, sostenidas y acompañadas en ocasiones de negligencia, maltrato, abusos y cualquier uso de violencia o frustración. Cid (2000) menciona que: "Decimos que la dependencia emocional es característica en los niños pequeños de manera natural, si las necesidades no son cubiertas durante la etapa de la niñez, es posible que se origine un trastorno de dependencia emocional en la etapa adulta para compensar la carencia" (p.24) Lo cual indica que la mujer dependiente tiene antecedentes de frustración y carencias desde etapas tempranas, por lo tanto, en edades posteriores solo tiende a repetir los patrones de conducta, buscando que alguien más cubra sus carencias originadas en la infancia.

Otra característica es el mantenimiento de la vinculación afectiva a pesar de estas circunstancias resultan desfavorables y destructivas, que propicia que el individuo esté permanentemente en búsqueda de alguien que compense sus carencias.

Una causa más es la focalización excesiva en fuentes externas de la autoestima, es decir, las causas de la dependencia emocional se encuentran durante la infancia en la relación primaria del niño con sus padres o personas significativas del entorno, siendo los padres los que determinan e influyen en la formación de la autoestima del individuo. Este aspecto se puede presentar a través del chantaje emocional durante

la infancia, la manipulación y sentimientos de culpa, los fallos en la construcción de la autoestima (Cid, 2000).

Otros factores que pueden contribuir a la formación del dependiente emocional son los culturales, debido a que la mujer ha recibido una formación en la cual depende de su pareja, en la que ella ocupa un nivel inferior e idealiza a su pareja, quien se encargara de mantenerla y proveer los recursos del hogar, y por lo tanto, tiene que permanecer sometida a lo que su cónyuge desee.

Otra causa es la estima exterior, es decir, los dependientes emocionales, tienden a atribuir su estima hacia factores externos y de ellos depende su bienestar, por ejemplo, de su apariencia, el dinero que ganan, el coche que tienen, el empleo que tienen, el desempeño de sus hijos, lo poderoso e importante o atractivo que es el cónyuge, los títulos que han obtenido, lo bien que realizan actividades en las cuales los otros valoran la excelencia, por mencionar algunos, por lo tanto, la estima exterior se basa en el propio desempeño o en la opinión y la conducta de otras personas, la problemática radica en que la fuente de la estima exterior está fuera de uno mismo, y por lo tanto es vulnerable a cambios que están más allá del propio control. (Melody, Wells, Keith, 2010).

Asimismo es necesario mencionar que la mujer dependiente emocionalmente no recibió una formación basada en el establecimiento de límites, por lo tanto, se comporta demandante, traspasando los límites de las otras personas, sin advertir que está haciendo algo inadecuado, y muestran dificultad para asumir la propia realidad, para reconocer y satisfacer sus propias necesidades debido a que

proviene de sistemas familiares donde fueron ignorados, atacados o abandonados por su realidad, aprenden que no es adecuado o seguro expresarla.

De la misma manera se presentan consecuencias consideradas graves debido a que genera dificultades de personalidad que repercuten en las relaciones de pareja, impidiendo el establecimiento de un vínculo sano, llevándola al desequilibrio, con lo que la explotación, la dominación e incluso en muchas ocasiones los malos tratos pueden aparecer. Con todo esto, se activa un círculo vicioso por el que la persona todavía se lleva peor consigo misma y busca de manera más insistente un suministro afectivo externo.

Las mujeres que se mantienen inmersas en esta dependencia emocional pierden poco a poco la atención sobre sí mismas, con el paso del tiempo, no saben lo que sienten, desean o necesitan, experimentan un profundo vacío afectivo, baja autoestima, vergüenza y pena de sí mismas. Se presentan efectos negativos en la salud física y mental, como producto de la depresión, obsesiones, ansiedad, dolores corporales que experimenta. También asumen la responsabilidad de las acciones de quien les hace sufrir, lo cual les crea culpas y remordimientos, lo que las lleva a refugiarse en el trabajo u algunas otras actividades para olvidar sus penas y angustias. (Pérez, 2009)

### **2.5.7 Dependencia emocional en el matrimonio**

La dependencia emocional también repercute en la vida matrimonial, en donde Alpha (1950) menciona que:

La dinámica de las relaciones, la comunicación y la conducta de sus miembros, cambian y se hacen disfuncionales, como resultado del proceso adictivo. Los cambios producidos pasan a formar parte del cuadro de la adicción, provocando así dependencia y dando lugar a la conducta adictiva.

Lo cual indica que la dependencia emocional tiende a repercutir en la disfuncionalidad del matrimonio al mismo tiempo de la familia, cuando ya hay hijos de por medio, las relaciones se convierten con el paso del tiempo en adictivas debido a que es la práctica de patrones disfuncionales de relación. Pero los roles familiares disfuncionales, tienen un objetivo que consiste en proveer a la familia de un mecanismo de defensa para disminuir la ansiedad y el temor y dar la sensación de estar haciendo algo para resolver el problema de la adicción, lo cual complica la situación debido a que los hijos reciben la formación de la dependencia emocional, la cual conlleva a la compulsión a la repetición de los mismos patrones de conducta.

Durante el matrimonio la mujer también tiende a manifestar su dependencia emocional, como ya se mencionó con anterioridad, los ajustes que lleva consigo la vida en matrimonio, sin embargo, es común que la mujer no manifieste cambios del noviazgo al matrimonio, sino de manera contraria, sus comportamientos incrementan, lo que conlleva a la frustración de la pareja, relación que no resulta duradera, pero dicho comportamiento se mantiene debido a la ganancia secundaria de la mujer, quien se mantiene sumisa e inferior a su pareja con la finalidad de no permanecer sola ni ser abandonada, por lo cual complace sus deseos y se olvida de sí misma.

González (2010) refiere que:

La dinámica emocional enfermiza que acontece en los aparatos psicológicos de las mujeres, las torna vulnerables y susceptibles, lo que propicia que experimenten el interés dedicado a los demás por su cónyuge como desdén o rechazo a su persona, que interpreten alguna solicitud hacia ellas como una insoportable presión o coerción o alguna crítica constructiva como humillación. (p. 179).

Dicha situación indica que la mujer dependiente muestra un interés desmedido por el bienestar de su cónyuge, olvidando su bienestar propio y preocupándose por el sostén de la familia y la pareja. La mujer dependiente tiende a tomar cualquier crítica como una humillación, debido a su baja autoestima que la lleva a permanecer con su cónyuge debido a que no se considera suficientemente valiosa y creen que nadie más puede amarlas.

### **2.5.8 Impacto de la comunicación de pareja en el establecimiento de la dependencia emocional**

A consideración propia y en base a lo anteriormente descrito, dentro del proceso de comunicación y su impacto en la generación de la dependencia emocional, puedo mencionar que dentro de las relaciones de pareja la comunicación desempeña una función fundamental en el mantenimiento de la misma, actualmente se hacen presentes innumerables de casos en los que los matrimonios se separan debido a problemas en la comunicación, sin embargo, la separación no es la única consecuencia de una comunicación inadecuada con la pareja, considero que la dependencia emocional también, debido a los mensajes que recibe la mujer a través de los distintos sistemas que componen su medio como el familiar, el social y el educativo. Cada estilo de comunicación se adapta según las características de personalidad, entonces ¿es la personalidad la que decide nuestra manera de

comunicarnos?, de ser así, entonces la mujer dependiente de manera emocional, resultaría la más vulnerable de caer y ser envuelta por su pareja en un proceso de comunicación utilizando a su vez el chantaje emocional, medio de manipulación que García (2012) define como:

El chantaje emocional es una práctica habitual de maltrato psicológico que denota debilidad e inseguridad del que lo practica y servidumbre del que lo padece. La imposición se lleva a cabo utilizando los sentimientos como arma. La negación a aceptar las exigencias del otro se califica como traición.

Siendo la mujer la que resulta sensible y frágil ante estos casos, entonces, es aquí donde la comunicación de la pareja ya resulta distorsionada, por lo general, la distorsión de la comunicación se hace presente en etapas del noviazgo, y en el matrimonio solo se presenta con mayor frecuencia.

Ante una relación dependiente, la comunicación se hace presente solo en el hombre, quien expresa sus deseos, sin embargo, la mujer solo se limita a ejecutar lo que su cónyuge le refiere por el temor a ser abandonada. La mujer dependiente es incapaz de mantener una comunicación adecuada, debido a que muestra afirmación y aprobación a todo lo que se le menciona, a pesar de que vaya en contra de sus ideas, con la finalidad de ser aprobada por lo demás. La aprobación implica complacer a los demás y dejar de autocomplacerse. Entonces ¿Quién distorsiona la comunicación de la pareja? ¿La mujer dependiente o su cónyuge? Considero que ambos alteran la comunicación dentro de la relación, pero ¿hasta qué punto la comunicación influye en el establecimiento de la dependencia emocional de la mujer? Influye hasta el punto en el que la comunicación puede envolver a la mujer, la mujer dependiente por lo general manifiesta conductas de dependencia hacia otras

personas desde edades tempranas, debido a las carencias de la misma, entonces, la comunicación solo viene a confirmar su búsqueda y necesidad de afecto, por lo tanto, mientras la comunicación hacia la mujer permita envolverla más dentro de la relación, dará la pauta a generar en mayor nivel la dependencia emocional que ya trae consigo.

El matrimonio también experimenta una falta de comunicación entre las partes. Muchas veces las necesidades no son atendidas, ya que no se habla de ese tema. Incluso cuando hay dificultades causadas por uno de las partes de la pareja, es muy probable que ni siquiera intenten discutir, la mujer dependiente puede tratar de vivir sola con ese asunto. Esto se convierte en perjuicio para la felicidad de la familia.

Resulta interesante como la base de las relaciones, la comunicación, puede propiciar distintas situaciones, y conflictos en los seres humanos, cuando esta es utilizada de manera inadecuada. Pero sin embargo, no todo recae en la comunicación actual de la pareja, sino en las primeras interacciones y comunicaciones que establecieron desde edades tempranas.

## **2.6 Alternativas de solución**

### **2.6.1 ¿Cómo mantener una comunicación eficaz con la pareja?**

Antes que nada, considero preciso hacer mención de la importancia de la relación de pareja, para lo cual, Domínguez, González, Vega, Pupo y Rodríguez (2010) refieren que:

La pareja es una unidad con rasgos específicos resultante de la combinación de dos personalidades y se constituye cuando se han cumplido varios niveles de atracción y satisfacción. Cada uno llega con sus necesidades, frustraciones y mecanismos de defensa que intervienen conscientemente unos e inconscientemente los otros sobre esa unidad diádica. A todo esto se suman los conflictos, tensiones y ajustes que surgen de la convivencia, en la que cada cual aporta lo asimilado en sus familias de origen hasta lograr un nuevo y particular modelo de intercambio.

Lo cual influye en el proceso de comunicación que establece la pareja, como ya se mencionó con anterioridad, asimismo la personalidad resulta muy importante en el logro de este resultado.

Por lo regular el principal motivo que es atribuido a la separación matrimonial es la incompatibilidad de caracteres, que no es otra cosa que la falta de una comunicación conyugal eficaz.

Se reconocen como elementos clave para mantener una relación satisfactoria la autovaloración, la capacidad comunicativa y los códigos emocionales. El arte de la comunicación resulta más difícil de lo que aparenta, es la piedra angular de las relaciones interpersonales y sexuales. Domínguez, González, Vega, Pupo y Rodríguez (2010). Por lo tanto, la congruencia que exista entre la capacidad de expresar verbal y corporalmente los sentimientos y pensamientos, será la manera en la cual la comunicación resultara afectiva, también resultan involucrados la expresividad afectiva, la comprensión empática, la capacidad para escuchar, la receptividad y la tolerancia.

Dentro de la comunicación eficaz durante el matrimonio se encuentran la expresividad, que es la capacidad de demostrar cariño verbal y físico o

corporalmente; la comprensión empática se refiere a la capacidad de entender los sentimientos del otro y de identificarse con ellos, así como escuchar activamente, sin evaluar, con paciencia y aceptar la subjetividad del otro con sus diferencias. (Domínguez, González, Vega, Pupo y Rodríguez, 2010). Cuando estos aspectos son considerados dentro del matrimonio la comunicación se torna más efectiva, permitiendo la resolución de conflictos entre los miembros de la pareja.

Respecto al problema de comunicación conyugal, Pérez (2008) menciona que:

Una condición clave para fortalecer la comunicación matrimonial es tomar las decisiones de manera conjunta y corresponsable para que ambos esposos estén al tanto de lo que ocurre en el hogar y se involucren con cabeza y corazón en la vida familiar.

Lo cual indica que es importante la participación de ambos miembros en las actividades designadas al hogar y al ámbito familiar, es decir, la responsabilidad debe recaer en ambos, quienes encabezan el hogar. Por lo tanto, la toma de decisiones pueden ser autónomas y aquellas que conviene consultar con el cónyuge, las primeras hacen referencia a las que no es necesario comunicar al cónyuge porque no afectan la armonía familiar, es decir, son decisiones que se toman de manera habitual como la vestimenta a utilizar, el equipo deportivo preferido, etc., mientras que las segundas son aquellas que conviene informar al cónyuge, las cuales son las relacionadas con gastos menores, horarios de trabajo, motivos de tardanza, comunicar atrasos, citas escolares, estados de salud, entre otras, debido a que podrían afectar el normal desenvolvimiento de la familia.

Por lo tanto, las decisiones que se deben tomar en consenso son aquellas que involucran las responsabilidades compartidas por los padres de familia, como las que

se relacionan con los hijos y el desenvolvimiento de la vida familiar. (Pérez, 2008). Los cuales son el presupuesto familiar, los asuntos relacionados con la educación de los hijos, en caso de haberlos, las creencias religiosas, la elección de los amigos debido a que la familia se convierte en su prioridad, las relaciones íntimas para evitar el abuso y la violencia, el estilo familiar, reparto de tareas en casa (Pérez, 2008).

Estas son algunas de las decisiones que se toman en pareja, lo más factible es que ambos se involucren en los aspectos relacionados con su relación de pareja y familiar, una comunicación efectiva permitirá la funcionalidad del matrimonio y la familia.

### **2.6.2 Intervención psicológica: ¿Cómo superar la dependencia emocional?**

Dentro del proceso de intervención psicológica es necesario considerar el término autoapoyo, utilizado por González (2010), quien menciona que: “El autoapoyo consiste en la firme e indeclinable convicción de que tenemos que asumir la responsabilidad de nuestras propias vidas, de hacernos cargo de nosotros, de apropiarnos de nuestros destinos”. (p. 166). Lo cual indica que antes de comenzar con un proceso de intervención ante la dependencia emocional de la mujer es importante que la fémina actúe dando el primer paso, es decir, tiene primeramente reconocer la problemática y decidir actuar en su beneficio y no en beneficio de los demás o cumpliendo las expectativas de los demás, principalmente de su cónyuge. Como se mencionó anteriormente, la dependencia emocional es normal cuando esta es moderada y hay un buen manejo de la misma, pero también resulta fundamental considerar lo que menciona (González, 2010) al respecto:

En el área de la pareja, es necesario asumir que lo que nos impulse a construir un proyecto conyugal con el amado, no debe ser la intención de usarlo para encontrar nuestra felicidad, o para que nos resuelva la vida, sino para compartir nuestro capital material y afectivo con él. (p. 166).

Lo cual indica que la pareja o cónyuge no debe ser visto como el apoyo total de la mujer para resolver su problemática, resulta factible que al establecer una relación de pareja o un matrimonio como tal la mujer busque compartir con él sus intereses, sin embargo, no implica que sea el camino a la felicidad mantener un apego afectivo extremo hacia él, la felicidad y estabilidad de una relación no se encuentra en el cónyuge sino en la capacidad que la fémina tiene para relacionarse y ser capaz de manejar sus emociones, responsabilizándose de las mismas; la pareja no es el medio de resolución de la vida, solo es la persona con quien se decide a compartir experiencias porque cada individuo es el responsable de solucionar su vida.

Mantener una relación de pareja sin sentir dependencia emocional hacia ella no es tarea fácil pues significa ser capaz de amar sin miedos. Por ello, cuando la dependencia emocional suele ser extrema y manifestar problemas dentro de la relación, es importante que la mujer sea conocedora de la existencia de una solución, considerando aspectos como aprender a ser autónomo y liberarse del sentimiento de desprotección, aprender a sentirse bien sin necesidad de complacer al otro, aprender a estar con otras personas para poder estar bien con uno mismo, recuperar la propia identidad, estabilizar el estado anímico, aprender a poner límites a través de la asertividad y sobre todo, aprender a valorarse para poder adquirir una mayor autoestima sobre uno mismo.

Asimismo el tratamiento puede ser psicoterapéutico debido a que se trata de problemas de personalidad, en el cual se fundamentan objetivos como el incremento de la autoestima, la normalización de la situación afectiva de la persona y la búsqueda del equilibrio afectivo en las relaciones interpersonales.

En relación al desempeño del profesional, Castillo (2008) menciona que: “El papel de terapeuta en estos casos es de apoyo y contención y posteriormente se puede introducir un trabajo terapéutico, centrándose en los objetivos antes nombrados; utilizando técnicas integradoras”. Teniendo como propósito la reestructuración afectiva de la mujer, fomentando el desprendimiento de las relaciones de pareja.

Primeramente tendría que aceptar sus carencias para posteriormente aceptarlas y así poder liberar los miedos que se ocultan detrás de la dependencia, aceptando que es la única responsable de su vida y sus necesidades; esto permitirá mejorar la autoeficacia, levantar la autoestima y el autorespeto.

Aunado a lo anteriormente mencionado, es importante considerar que son varios factores los que participan en una intervención, primeramente, debido a que el estudio implica las relaciones de pareja y el matrimonio como tal es importante la comunicación para el funcionamiento de la relación, por lo tanto, se busca el mantenimiento de la relación y su función adecuada; sin embargo, cuando resultan casos extremos en los cuales la fémina ha resultada afectada tanto física como psicológicamente a consecuencia de la dependencia emocional, es necesario que reciba atención psicoterapéutica con la finalidad de reconstruir su autoconcepto y

hacer énfasis en los objetivos anteriormente mencionados, principalmente en que la mujer aprenda nuevas formas de relacionarse.

Para concluir, puedo mencionar que el impacto que genera la comunicación suele ser radical no solo dentro de las relaciones de pareja, sino también en otras áreas de vida del individuo, sin embargo, cuando nos mantenemos inmersos en una comunicación distorsionada, esta carece de sentido, es entonces cuando comenzamos a comprender erróneamente los mensajes o comenzamos a atribuir características que no se encuentran dentro de la misma. También nos percatamos a través de este capítulo que la dependencia emocional de la mujer tiene causas diversas, las cuales tienen sus orígenes en la infancia, sin embargo, la personalidad dependiente se mantiene a través de la comunicación distorsionada, patológica o paradójica. Entonces resulta evidente la fundamental participación de la comunicación dentro de las relaciones afectivas, mismas que comienzan desde el noviazgo y que solo se complementan o se mantienen dentro del matrimonio. La comunicación y la dependencia emocional son procesos que se hacen presentes en la vida de todo ser humano, sin embargo, en la medida que sepamos equilibrarlos podremos mantener una comunicación efectiva dentro de un proceso relacional y nuestra dependencia emocional será saludable.

**Capítulo III:**  
**Metodología de la Investigación**

### 3.1 Definición de las variables

Comunicación:

Miller (1968) concibe a la comunicación como:

El proceso dinámico que fundamenta la existencia, progreso, cambios y comportamientos de todos los sistemas vivientes, individuos u organizaciones. Entendiéndose como la función indispensable de las personas y de las organizaciones, mediante la cual la organización u organismo se relaciona consigo mismo y su ambiente, relacionando sus partes y sus procesos internos unos con otros.

A este concepto igualmente se alude que la comunicación es el proceso mediante el cual se transmite información a los demás, la cual se establece a través de diálogos y conversaciones que adquieren un significado al ser interpretados, es decir, es el intercambio de opiniones, sentimientos o cualquier tipo de información que se mantiene entre dos o más personas. Para que este proceso pueda llevarse a cabo se requieren de tres elementos básicos que son el emisor, el mensaje y el receptor.

Dependencia emocional:

La dependencia emocional se caracteriza por la creencia en el paciente de no valer lo suficiente, por lo tanto, busca su seguridad continuamente en los otros y en factores externos. La dependencia emocional es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra dentro de una relación de pareja, es decir, la necesidad permanente de estar con alguien (Castelló, 2006)

### 3.2 Descripción de la metodología

Debido a que la presente investigación tiene como objetivo investigar y describir el impacto que tiene la comunicación de pareja en la determinación de la dependencia emocional de la mujer hacia su cónyuge, fue desarrollada bajo un paradigma mixto, también conocido como investigación integrativa, misma de la cual Hernández Sampieri (2010) refiere que:

El método mixto representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias, producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (p. 546).

Lo cual indica que, dentro de la metodología se realizó una integración de los enfoques cualitativo y cuantitativo, mismos que permitieron un estudio profundo, análisis e interpretación del mismo. Sin embargo, es importante hacer mención que predomina en demasía el enfoque cualitativo sobre el cuantitativo, debido a que la interrogante pretende el estudio profundo de un fenómeno, mientras que, la utilidad del aspecto cuantitativo dentro de la investigación se basa en la aplicación de instrumentos de medición que permitirían comprobar el fenómeno observado, por lo cual, Sampieri (2010) menciona que: “La meta de la investigación mixta no es remplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales”. Es decir, la combinación de ambos enfoques, permite complementar el estudio del tópico de investigación, pero no todos los fenómenos son exactos por eso también es necesario retomar el aspecto cualitativo.

Asimismo, es primordial definir la investigación en cuanto a su diseño, el cual hace referencia a: “El plan o estrategia que se desarrolla para obtener información que se requiere en una investigación”. (Sampieri, 2010, p. 120). Y en base al uso de las variables, se precisa en términos no experimentales; ante la cual Sampieri (2010) define la investigación no experimental como: “Estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (p. 149), mismas características con las cuales se efectúa la investigación debido a que no surgió la manipulación de variables, sino que de manera contraria, la observación fue utilizada como instrumento para analizar el tema de investigación en su ambiente natural y posteriormente fue sometido a un análisis que permitiera ofrecer posibles soluciones.

Mientras tanto el alcance de la investigación es descriptivo, el cual tiene como propósito: “...buscar especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”. (Sampieri, 2010, p. 80), por lo tanto, la utilidad del alcance descriptivo se muestra en torno a la precisión de las dimensiones de un fenómeno, suceso, contexto o situación y debido a que se tiene como propósito recabar información que permita tener conocimiento del proceso de comunicación en el matrimonio y de la dependencia emocional, así como asociar ambas variables para determinar el impacto existente entre ambas, por lo tanto, este alcance da la pauta a responder de manera descriptiva y amplía la interrogante de investigación planteada: ¿Qué impacto tiene la comunicación en la pareja para establecer la dependencia emocional de la mujer?.

Dentro de la investigación no se plantean hipótesis, debido a que, considerando el alcance descriptivo, no se pretende pronosticar una cifra o hecho, sino contrariamente, recabar información para conocer ampliamente el fenómeno.

En su conjunto son útiles para mostrar la manera en que se hace presente la problemática en el contexto, que permitan al investigador definir los conceptos en relación al tópico e investigar aquellas situaciones relacionadas; para posteriormente, al mantener un fundamento teórico del fenómeno se pueda realizar un análisis que permita conocer el impacto de la comunicación en el establecimiento de la dependencia emocional de la mujer, teniendo un desarrollado panorama, información que el investigador utilizará para brindar alternativas de solución.

La aplicación de la metodología de investigación fue implementada en la Clínica Hospital “Rodolfo Ortiz Cortés”, ubicada en el municipio de Platón Sánchez, perteneciente al estado de Veracruz; en un periodo a corto plazo, conformado de nueve sesiones con una duración de una hora por sesión, tiempo en el cual se aplicaron los instrumentos necesarios para la recolección de datos e información, utilizando tres sesiones de una hora por cada pareja.

### **3.3 Población y muestra**

En base a la temática presentada se procedió a utilizar una muestra no probabilística de la población, la cual, Sampieri (2010) define como: “El subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación”. (p. 176). Por lo tanto se siguió un proceso de elección informal basada en las características previamente especificadas en el

planteamiento del problema y dados los objetivos no se basó en un procedimiento mecánico ni en la aplicación de fórmulas para la selección de participantes.

La población utilizada en la presente investigación consta de seis personas, equivalente a tres parejas (tres varones y tres mujeres), pertenecientes al municipio de Huejutla de Reyes, Hidalgo, mismos que oscilan entre los 31 y 47 años de edad, cuentan con la característica de ser individuos inmersos dentro de una relación de pareja, que implica la vida en matrimonio de una duración aproximada de 13 a 16 años, y que, actualmente conforman una familia con la presencia de hijos.

Dadas las características consideradas para la selección de la población, se utiliza una muestra cualitativa, la cual Sampieri (2010) define como: “El grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia” (p. 394). Por lo tanto, se procedió a seleccionar solo a tres parejas, debido a que el estudio no pretende generalizar o extrapolar los resultados obtenidos, sino profundizar en el fenómeno estudiado con el objetivo de crear modelos de intervención, asimismo es importante considerar que la experiencia particular de las parejas tiende a diferir de otras, lo cual indica que, el aspecto cualitativo permite ampliar la investigación, considerando también el enfoque cuantitativo del mismo.

### **3.4 Técnicas e instrumentos utilizados**

I. Entrevista: Instrumento diseñado por el investigador, que consiste en una entrevista semiestructurada, compuesta de 110 preguntas abiertas, que tiene como

objetivo recopilar información en cuanto a los antecedentes y aspectos actuales de la relación de pareja, considerando distintos aspectos. Consta de los siguientes apartados:

a) Datos de identificación: En el presente apartado se pretende recabar información general de cada miembro de la pareja, abarcando nombre, edad, ocupación, estado civil, religión, residencia, fecha y lugar de nacimiento.

b) Historia de la pareja: Esta sección tiene como objetivo indagar en antecedentes de la relación, es decir, en aquellos aspectos determinantes para el establecimiento de la relación de pareja.

c) Historia familiar: A través de esta área se busca investigar la historia y constelación familiar actual, así como algunos antecedentes de las familias de origen.

d) Antecedentes familiares patológicos: Recabar información de esta índole, permite determinar cuáles son los antecedentes familiares patológicos de las familias de origen de la pareja.

e) Relación actual: Mediante los cuestionamientos planteados en esta sección se pretende conocer la relación que mantienen los cónyuges en distintos aspectos de su vida, así como sus expectativas dentro de la relación. Abarca a la vez, áreas como: expectativas, satisfacción e insatisfacción en la pareja, conflictos, comunicación, sexualidad, puntos fuertes y débiles, relaciones sociales, hijos, área laboral, organización familiar y retroalimentación (filosofía de vida).

La duración para la aplicación del presente instrumento es de dos sesiones de aproximadamente una hora por sesión. (Ver anexo A)

II. Cuestionario de comunicación en el matrimonio: Conjunto de 60 afirmaciones positivas diseñados por el investigador, que tiene como finalidad conocer los niveles de comunicación existentes en el matrimonio, utilizando un Escalamiento Likert con cinco categorías que se ubican con la siguiente puntuación:

| 1     | 2          | 3            | 4            | 5       |
|-------|------------|--------------|--------------|---------|
| Nunca | Casi nunca | Regularmente | Casi siempre | Siempre |

En la aplicación del cuestionario se le brinda a la pareja la instrucción de responder las afirmaciones seleccionando la categoría que más se relacione con ellos y su pareja. Se aplica el instrumento por cada miembro con una duración aproximada de 25 a 30 minutos.

Para su calificación se contabilizan los resultados obtenidos y se procede a situarlos en una escala que permita ubicar gráficamente la comunicación en (efectiva, deficiente o punto medio). Asimismo se pueden distinguir puntuaciones en las siguientes áreas:

a) Sentimientos, emociones y disgustos: Hace énfasis a la expresión de emociones tanto positivas como negativas que mantienen los miembros de la pareja.

b) Familia de origen: Dichos ítems se enfocan en la comunicación que el matrimonio mantiene en relación a sus familias de origen.

c) Vida sexual: Se refiere a la expresión de satisfacciones e insatisfacciones dentro de la vida sexual que pudiera mantener la pareja.

d) Hijos: Esta categoría se dirige a los acuerdos y decisiones que giran en torno a los hijos.

e) Área laboral: Hace referencia al medio a través del cual la pareja busca transmitir aspectos en relación al trabajo y a la apertura para escuchar a su cónyuge.

f) Relación marital: Se centra en la manera de relacionarse de los cónyuges, en cuanto a la expresión de afecto y a lo que cada miembro piensa de su pareja.

g) Resolución de conflictos: Representa aquellos elementos o recursos con los cuales los cónyuges pudieran para la resolución de los problemas que pudieran presentarse en el matrimonio. (Ver anexo B)

III. Cuestionario de dependencia emocional: Instrumento retomado de la investigación denominada "Dependencia emocional" realizada por Zara Jessica Sánchez Placek, misma que, consta de 32 ítems y que tiene como propósito identificar el nivel de dependencia emocional presente en la pareja. El instrumento es aplicado a cada miembro de pareja y tiene una duración aproximada de 10 a 15 minutos. Se califican cuatro factores de la dependencia emocional:

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

Se basa en un Escalamiento Likert compuesto por las siguientes categorías y puntuaciones:

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

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

IV. Instrumento de codependencia: (ICOD) Dentro del proceso de investigación se requirió de la utilización del instrumento de codependencia, diseñado por Gloria Noriega Gayol, el cual fue aplicado solo a las féminas, mismo que tiene como objetivo principal detectar la prevalencia de codependencia y sus factores asociados en mujeres y describir los factores asociados con la presencia de este problema. Dicho instrumento consta de 30 reactivos con respuestas de 0 (no) a 3 (mucho). Este instrumento asocia la codependencia con:

a) Mecanismo de negación: Mecanismo de defensa que busca evitar experimentar una realidad difícil de enfrentar. Se manifiesta con autoengaños y justificaciones, por medio de los cuales, la mujer descalifica sus pensamientos y emociones, a la vez que evita el contacto con otras personas que puedan confrontarla con su realidad; asimismo la persona presenta dificultades para establecer límites con la pareja y confusión al pensar en los problemas de ésta sin reconocer su problemática personal.

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

c) Represión emocional: La fémina no expresa su disgusto porque teme ocasionar problemas y perder la aceptación de los demás. Trata de ser prudente y comprensiva con todos, a la vez que reprime sus emociones y sentimientos. Procura mantener el control de las situaciones para evitar conflictos, discusiones o situaciones desagradables.

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

El punto utilizado para diferenciar no casos de casos probables es igual o mayor a 32. Para utilizar el ICOD, se le pide a la paciente que responda cada uno de los 30 reactivos con una X la respuesta que mejor corresponda y anotar el número de su respuesta (0, 1, 2, 3) en la columna Puntuación, ubicada a la derecha. El puntaje total se obtiene de la sumatoria de la puntuación a cada una de las respuestas.

La aplicación del instrumento es individual con un tiempo que oscila entre los 5 y 10 minutos aproximadamente. (Ver anexo D)

V. Observación: Elemento útil y básico del proceso de investigación que permite confirmar la información brindada por parte de la población seleccionada, así como analizar el comportamiento dentro del proceso a realizar. Se registraron observaciones por cada sesión abordada.

Los instrumentos fueron aplicados en el orden establecido anteriormente, durante dos sesiones se abordó la entrevista con la pareja y en la última sesión se llevó a cabo la aplicación de los cuestionarios (comunicación, dependencia y codependencia).

La utilización de los instrumentos se complementaron, cada uno permitió la recopilación de información que fue confirmada con el resto de los instrumentos, de los cuales, se retomaron los resultados cuantitativos para ser analizados cualitativamente en conjunto con los demás.

### 3.5 Cronograma de actividades

| FECHA     | ACTIVIDAD  |
|-----------|--|
| Marzo     | Entrega de primer capítulo: Planteamiento del problema (asesor)        |
| Mayo      | Entrega de segundo capítulo: Marco teórico (asesor)                    |
| Junio     | Entrega de capítulo I y II a la dirección técnica, para la lectura     |
| Junio     | Entrega de capítulos I y II (revisados). Una semana hábil a la entrega |
| Junio     | Entrega de capítulo III: Diseño de la investigación (asesor)           |
| Noviembre | Entrega de capítulo IV: Análisis de datos (asesor)                     |

|           |  |
|-----------|--|
| Noviembre | Entrega de capítulo III y IV a la dirección técnica para la lectura    |
| Noviembre | Entrega de capítulo III y IV (revisados) una semana hábil a la entrega |
| Diciembre | Entrega del capítulo V: Propuesta o sugerencias de trabajo (asesor)    |
| Enero     | Entrega de tesis completa a la dirección técnica, para la lectura.     |
| Enero     | Entrega de tesis revisada. Diez días hábiles posterior a la entrega    |
| Febrero   | Impresión de tesis   |

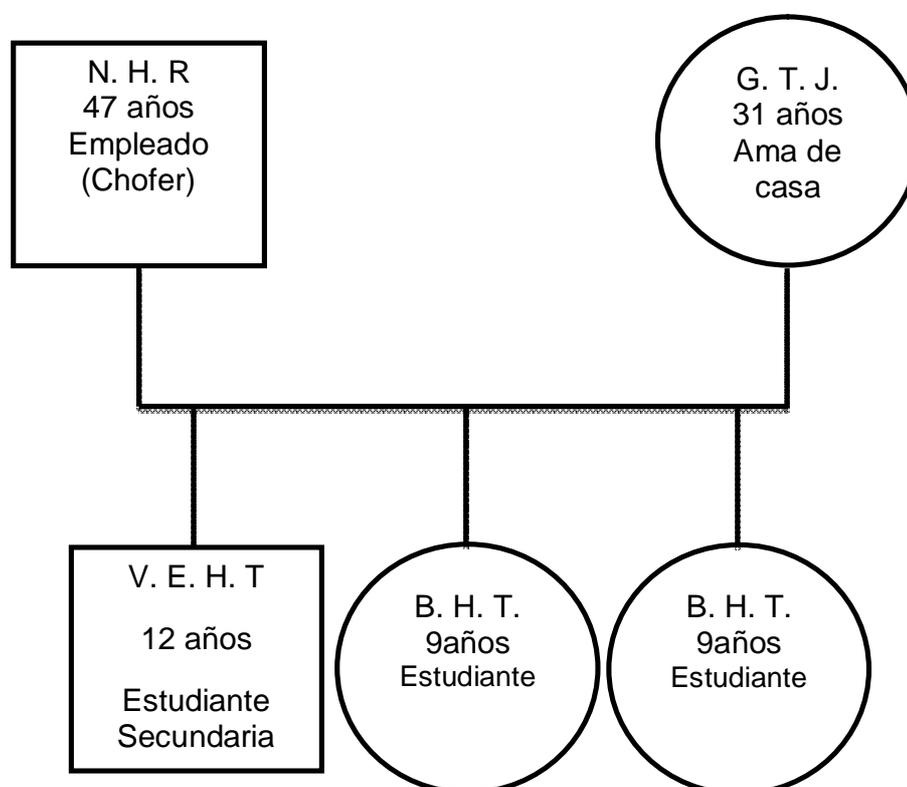
**Capítulo IV:**  
**Descripción de resultados**

#### 4.1 Presentación de resultados

Para la relevancia de la presente investigación, es preciso que, una vez planificada la metodología y ejecutada se proceda a la obtención de resultados, mismos que después de someterse a un análisis crítico permite el descubrimiento del punto central de la investigación y a la vez da la pauta a establecer posibles intervenciones. Por lo tanto, es necesario fundamentar los resultados recabados con el apoyo del marco referencial establecido en capítulos anteriores, para lo cual en este capítulo se procederá a la presentación, categorización y análisis e interpretación de resultados (triangulación).

Los resultados se presentan de acuerdo a los instrumentos aplicados por matrimonio, donde se obtiene de cada uno, lo siguiente:

MATRIMONIO 1:



Pareja conformada por un varón de 47 años de edad quien es empleado (chofer), originario de Huejutla de Reyes, Hidalgo y una mujer ama de casa de 31 años de edad, originaria de Ixtlapala, Tlanchinol, Hidalgo, mismos que comparten la religión católica.

En relación a los antecedentes de la relación, se conocen bajo las circunstancias de su trabajo, se sienten atraídos y comienzan a salir juntos, la comunicación era regular debido a que no había tanta confianza, mantuvieron un noviazgo de dos meses y actualmente mantienen 13 años de casados, periodo en el cual procrearon tres hijos: un varón de 12 años y dos mujeres de 9 años de edad. Refieren que inicialmente comenzaron a vivir en el domicilio de la madre del esposo, presentándose una diversidad de conflictos, por lo cual deciden cambiarse a una residencia rentable.

Es el esposo quien decide contraer matrimonio, el significado que tiene para él es porque deseaba formar una familia, mientras tanto, la mujer descarta que el matrimonio tenga algún significado en su vida. Durante la relación, el esposo era quien tomaba las decisiones y la mujer solo se acataba a seguirlas, inclusive, es el varón quien decide tener hijos. Actualmente la constelación familiar está conformada por los hijos y la pareja, de las cuales se refiere mantenerse una relación buena entre padres e hijos y una relación regular entre cónyuges.

Indagando en los antecedentes de las familias de origen de los cónyuges, surge que dentro del ámbito familiar del varón la relación entre sus padres se tornó conflictiva debido al alcoholismo que presentaba su padre, mientras tanto, la mujer

manifiesta que existía una buena relación entre los miembros de su familia (“Me llevaba bien con todos”). Algunos antecedentes familiares patológicos se hacen presentes en la familia del varón, mencionando el alcoholismo, los problemas de aprendizaje y déficit de atención.

En cuanto al desarrollo de la relación de la pareja, la mujer refiere que solo ha mantenido una relación (con la pareja actual), sin embargo, el varón indica que ha tenido dos pareja anteriores, con quienes vivió en unión libre en el domicilio de su madre, y de quienes se separa debido a que su madre y su familia no aceptaba la relación.

La pareja convive dos meses de noviazgo, antes de comenzar a vivir juntos y posteriormente casarse, el esposo manifiesta que se unen por el cariño que existe entre ellos, sin embargo, al cuestionar a la mujer la misma interrogante, expresa “No sé porque”. Entre los atractivos que mencionan, primeramente el esposo refiere “Físicamente, era joven y atractiva”, mientras que la fémina indica “Por el cariño”.

Los cónyuges señalan características que les gustaría que su pareja tuviera, entre las cuales se destacan que, al varón le agradaría que su esposa mejorara su carácter, debido a que se molesta frecuentemente, mientras que la fémina expresa que es agresivo, cuando algo no le conviene se molesta. Asimismo mencionan aquellos aspectos que les agrada uno del otro, en donde la mujer manifiesta que le agrada cuando no toma y el varón expresa que le gusta que su esposa sea trabajadora pero le molesta que por estar trabajando llega muy tarde o no esta.

Entre los conflictos que ha asumido la pareja se encuentran principalmente el alcoholismo del varón, problemas económicos, los celos y la violencia que existió de parte del varón hacia la fémina desde que comenzaron a vivir juntos, misma que se manifestó a partir de los tres meses de vivir juntos hasta los siete años de casados, por lo que, la mujer expresa que actualmente hasta ha pensado en separarse, ante lo que su esposo refiere “No quisiera, por el afecto a los hijos”. Sin embargo, actualmente y tras no existir una separación de los cónyuges la mujer es la que agrede tanto verbal y físicamente a su esposo, debido a que le ocasiona gran molestia que después del trabajo se mantenga en estado de ebriedad.

Abordando la manera a través de la cual se comunican sus insatisfacciones, el esposo manifiesta que suele comunicarle a su pareja sus insatisfacciones y que posterior a ello, siente un alivio o desahogo. Sin embargo, la fémina señala que no lo comunica y expresa “Luego se me pasa”.

De la misma manera se les cuestiona que espera el uno del otro en un futuro, situación ante la cual discrepan considerablemente expresando lo siguiente:

Varón: “Me gustaría tener otro hijo”

Mujer: “No quiero tener otro hijo, primero que mejore su alcoholismo”

En la manera de gratificarse mutuamente, la mujer expresa que siempre lo ha atendido, pero que también lo castiga no dándole de comer y gritándole cuando está molesta; mientras tanto, el varón menciona que compensa con la economía, “me muestro cariñoso cuando me recibe bien y no me grita”, Asimismo expresan que sus temores a lo largo de la relación se han manifestado, primeramente la mujer

mantenía miedo a su esposo debido a que era muy agresivo y la golpeaba; actualmente el esposo manifiesta su temor a separarse.

Haciendo énfasis en la comunicación, expresan que para comunicarse utilizan términos como “por favor”, ante lo que el esposo refiere “nos comunicamos de buena manera”; sin embargo cuando se hacen presentes las discusiones tienden a ofenderse y gritarse. Siendo sus mayores problemas de comunicación las discusiones a consecuencia de la misma. Enfocándonos a la manera de expresar sus sentimientos, el esposo menciona que suele ser cariñoso con su esposa, quien refiere que solo a veces expresa su afecto hacia su pareja.

Haciendo mención de la sexualidad, la pareja mantiene una vida sexual activa, refiriendo que a veces no se sienten satisfechos con la misma, principalmente la mujer, quien expresa que a veces no desea tener relaciones sexuales, situación que a su esposo le molesta, sin embargo, se comunican sus insatisfacciones dentro de esta área.

Consideran que el punto fuerte de su relación es cuando ambos acceden a tener relaciones sexuales y no tienen molestias; asimismo la mujer indica que su punto débil como pareja es “Cuando no estoy bien y mi esposo quiere tener relaciones”.

En las relaciones sociales, la pareja no comparte amigos en común, ni salen a eventos sociales juntos, solo de manera ocasional, no asisten a alguna congregación religiosa; en cambio, ambos consumen alcohol, siendo el varón quien lo hace frecuentemente y la mujer solo de manera ocasional.

En el área de los hijos, primeramente hacen mención de que su llegada implicó mayor responsabilidad y compromiso, ante lo cual la madre expresa cómo se sintió ante su llegada refiriendo “Primero me sentí mal porque implicaba mayor compromiso”; actualmente ambos refieren mantener una buena relación con ellos, siendo la madre con quien pasan la mayor parte del tiempo y el padre solo en las noches, debido a su trabajo; sin embargo se han hecho presentes algunas problemáticas con ellos, principalmente con el hijo mayor de 12 años, quien presenta enuresis desde los seis años de edad. Asimismo la pareja señala que sus hijos tienen conocimiento de los problemas de pareja que se han presentado debido a que los han presenciado, situación ante la cual mencionan que les gustaría que sus padres continuaran juntos.

En cuestión de la economía, ambos cónyuges trabajan y se encargan de cubrir los gastos del hogar, siendo el varón quien aporta un mayor ingreso.

Ambos coinciden al mencionar que los momentos más significativos de su vida como pareja y en familia son los festejos por cumpleaños de sus hijos; asimismo refieren que como pareja es necesario trabajar algunos aspectos mencionando:

Varón: “Si, necesitamos mejorar la comunicación”

Mujer: “Yo creo que todo”

Al cuestionar las expectativas actuales de los cónyuges en relación a su matrimonio señalan lo siguiente:

Mujer: “Que cambie, si es que va a cambiar”

Varón: “Que comprenda que a estas alturas uno no puede cambiar completamente”

Para finalizar es importante mencionar que comparten una filosofía de vida que consiste en esforzarse para construir algo y que es importante que los hijos también lo hagan para que salgan adelante.

En cuanto a los instrumentos aplicados a la pareja se obtuvieron los siguientes resultados:

En el cuestionario de comunicación en el matrimonio se presentan resultados que ubicándolos gráficamente se ubican por encima del punto medio, señalando una comunicación efectiva.

| Mujer                  | Varón |
|------------------------|-------|
| 179                    | 226   |
| Encima del punto medio |       |

Mientras tanto, en el cuestionario de dependencia emocional, se obtuvo el siguiente puntaje:

| Mujer                  | Varón |
|------------------------|-------|
| 53                     | 65    |
| Debajo del punto medio |       |

Dentro del cual, se ubican los siguientes factores:

| Factores                             | Mujer | Hombre |
|--------------------------------------|-------|--------|
| 1) Miedo a la soledad                | 11    | 18     |
| 2) Ansiedad de separación            | 11    | 12     |
| 3) Búsqueda de atención y aceptación | 23    | 19     |
| 4) Deseabilidad social               | 8     | 16     |

En el instrumento de codependencia, aplicado a la mujer, se obtiene una puntuación inferior, que no se ubica en el rango de codependencia; sin embargo se contabilizan los siguientes resultados:

| Categorías                               | Puntuación | Descripción   |
|--|------------|---|
| 1) Mecanismo de negación                 | 8          | Confusión al tratar de aceptar lo que en realidad no acepta.<br><br>Rigidez y desorientación cuando las situaciones se presentan fuera de control.  |
| 2) Desarrollo incompleto de la identidad | 10         | Vive en función de cubrir las necesidades de los demás como una manera de compensar sus propios sentimientos de inseguridad. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hace lo que su pareja desea</li> <li>▪ Tensión emocional</li> <li>▪ Se siente desprotegida</li> </ul> |

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
|                            |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dificultad para tomar decisiones</li> <li>▪ Sentimientos de autodevaluación y desvalimiento</li> <li>▪ Relación simbiótica con la pareja y con otras personas.</li> </ul> |
| 3) Represión emocional     | 4 | <p>Trata de ser comprensiva y complaciente.</p> <p>Vive con el temor de que algo terrible le puede suceder.</p>  |
| 4) Orientación rescatadora | 5 | <p>Aparenta estar bien aunque se sienta mal.</p> <p>Trabaja en exceso.</p>   |

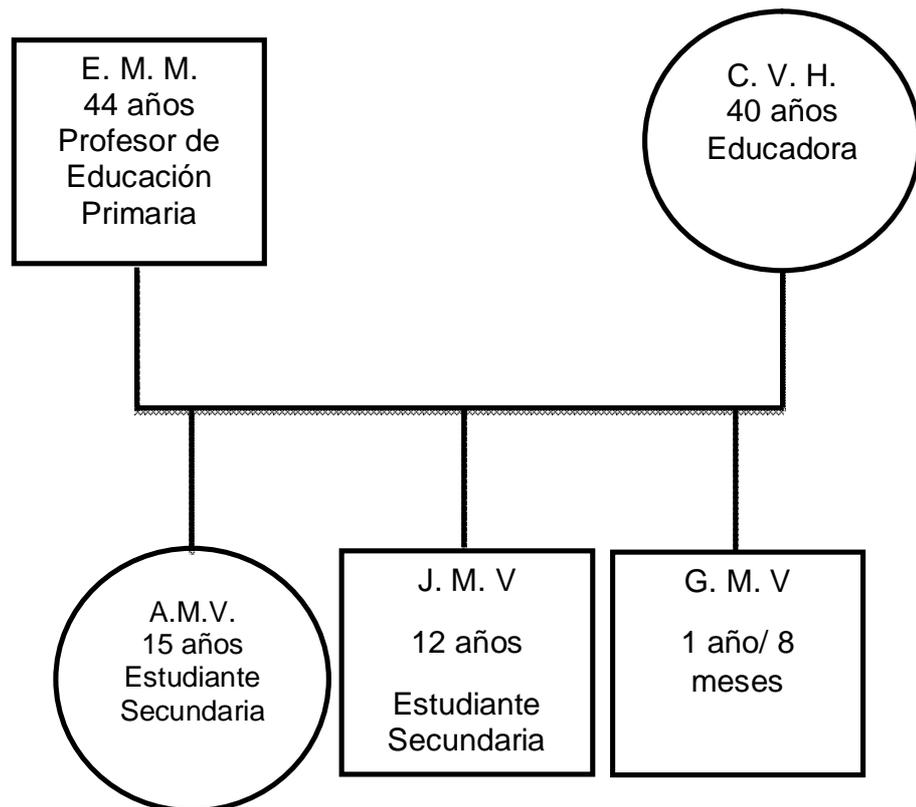
Se muestran los registros de las observaciones recabadas por cada sesión abordada con la pareja:

| Número de sesión | Observaciones   |
|------------------|---|
| 1                | Asisten puntualmente a la primera sesión, durante la cual, la mujer se muestra indiferente y cortante ante los cuestionamientos planteados, mientras que el varón muestra mayor apertura a responder. Ambos utilizan un |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>tono de voz bajo, principalmente la fémina.</p> <p>Resultan notorias las dificultades que la mujer presenta al hablar de su familia de origen, mientras que el hombre suele ser más abierto a expresar antecedentes familiares.</p> <p>La interacción entre cónyuges suele ser deficiente, debido a que no suelen involucrarse ambos en los cuestionamientos, existe contacto visual y la mujer interviene cuando discrepan en sus respuestas, así como cuando se siente amenazada.</p>   |
| 2 | <p>En la segunda sesión se vuelven a hacer presentes comportamientos como la carencia de contacto visual, el uso de voz bajo, no existe interacción entre los cónyuges.</p> <p>El varón muestra inquietud ante ciertas respuestas que brinda su esposa en determinados cuestionamientos.</p>  |
| 3 | <p>En la sesión de la aplicación de instrumentos el varón se presenta molesto y presionando el proceso de aplicación.</p> <p>Se les brindan las instrucciones correspondientes, las cuales acata la mujer, siendo el varón quien comienza a responder sin antes registrar sus datos generales.</p> <p>La mujer concluye primeramente el cuestionario de comunicación, ante lo cual su pareja le dice "Ch ecalos bien porque tú nada más contestas por contestar". Una vez que el varón concluye vuelve a rectificar sus respuestas</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | corrigiendo algunas, misma situación que sucede en la aplicación del cuestionario de dependencia emocional. |
|--|---|

## MATRIMONIO 2:



Matrimonio conformado por un varón de 44 años de edad, originario de Chalingo, Huautla, Hidalgo y que se desempeña como profesor de educación primaria, y por una fémina de 40 años de edad, originaria de Huejutla de Reyes, Hidalgo y quien ejerce como maestra de educación preescolar; quienes predicen la religión cristiana.

Los antecedentes de la relación indican que se conocen en el lugar de trabajo y tras haber convivido durante un tiempo deciden iniciar un noviazgo que duro dos años, mismo que definen como una etapa muy bonita, tiempo después deciden

contraer matrimonio, llevando actualmente 16 años de casados, periodo en el cual han mejorado la comunicación, debido a que suelen ser más expresivos y en el cual deciden tener tres hijos: una mujer de 15 años de edad y dos varones de 12 y 1 año/ 8 meses respectivamente. Actualmente viven en el domicilio de la familia de origen de la esposa, refieren tener un domicilio propio, en el cual comenzaron a vivir, sin embargo, decidieron volver nuevamente al domicilio anterior, debido a un asalto y a que la colonia estaba muy poco poblada. Asimismo definen que la relación entre los cónyuges y la familia de origen de la mujer tiende a ser buena, apoyándose mutuamente.

Ambos cónyuges deciden comprometerse tres años, comenzando a vivir juntos desde el segundo año y al tercero contraen matrimonio civil, ya que optan por darle legalidad a la relación y al compromiso mutuo. Actualmente la constelación familiar está conformada por los hijos, los cónyuges y la familia de la esposa, entre quienes se encuentra la madre, hermanos y tíos de la fémina, con quienes se refiere que las relaciones se tornan estables y buenas, por lo cual el esposo la define como “Una relación nutritiva, todos nos llevamos muy bien”

En cuanto a los antecedentes de la familia de origen de los cónyuges se detecta que en la familia del varón existió la separación de los padres cuando él tenía cuatro años de edad, viviendo solamente con su padre, por lo tanto se identifica con el mismo por su tenacidad, lucha y manera de ser; mientras tanto, la mujer define su núcleo familiar de origen como “una familia unida y trabajadora”.

Entre los antecedentes familiares patológicos se hace mención de que se han manifestado problemas de lenguaje y pérdida de memoria por parte de la familia de la mujer, asimismo refiere que entre otros antecedentes su hijo de 12 años de edad es un niño índigo, ya que consideran que cuenta con las características indicadas, señala el padre.

Haciendo mención del desarrollo de la relación y el desarrollo que ha manifestado cada cónyuge, el hombre refiere que ha mantenido tres parejas, sin embargo, no consolidaba esas relaciones porque considera que no las atendía; mientras tanto, la mujer expresa haber tenido solo dos parejas con relaciones estables, mismas que terminaron debido a la distancia.

La pareja convive dos años de noviazgo antes de comenzar a vivir juntos y posteriormente contraen matrimonio, refieren que toman esta decisión por el afecto existente entre ambos. Entre los atractivos que se describen, el varón refiere que la sencillez, humildad y el físico le resultaron atractivos de su pareja, mientras que, la mujer menciona que le agrado la sencillez del varón.

El concepto de pareja ideal que refieren los cónyuges se menciona lo siguiente:

Hombre: "Tienen que comprenderse"

Mujer: "Debe haber apoyo mutuo"

De la misma manera refieren aquellas actitudes que les resultan agradables y aquellas que le molestan de su pareja, ante la cual, primeramente el varón menciona

que le agrada que su esposa sea atenta, y la mujer expresa que lo que más le agrada de su pareja es que sea expresivo; ante lo que les molesta ambos coinciden en actuar bajo impulso cuando están enojados.

Al indagar en los conflictos que han asumido los cónyuges a lo largo de su matrimonio, la pareja expresa lo siguiente:

Hombre: "Muchos, emocionales, afectivos, amorosos, como todas las parejas, pero con la comunicación se arreglan, además de que yo era alcohólico".

Mujer: "También las diferencias que hemos tenido"

Quienes refieren que han logrado resolverlos debido a que el cónyuge varón comenzó a desarrollar su parte espiritual, misma que tenía abandonada, gracias a ello considera que surgió un cambio positivo para toda la familia.

Examinando el área de la comunicación de las insatisfacciones de la pareja, manifiestas que las mismas suelen ser económicas o por problemas de dinero, situación ante la cual el esposo refiere "No podemos estar juntos por el trabajo" llevándolo a sentir que se desgasta moralmente cuando no puede estar con su familia por el trabajo, respuesta que la mujer confirma y ante la que expresa "Yo me desespero cuando él se va, siento que se me va algo".

Igualmente se interrogan las expectativas de la pareja en un futuro, ante la cual coinciden que esperan y les gustaría estar juntos. Dentro de las metas y objetivos de manera individual, la mujer expresa "Casi no tenemos porque platicamos y tomamos acuerdos", mientras tanto, su pareja menciona "Pues por el tipo de

trabajo que tengo me gustaría irme a otro lado y le pregunto a ella que si nos vamos y me dice que sí”.

En cuanto a la forma de reforzarse o castigarse, la mujer expresa “Antes acostumbraba a no hablarle, lo ignoraba pero después me ponía a pensar y decía que eso no está bien, ahora se me hace más fácil decirle, no sé pues yo la estoy regando o cometí este error perdóname ¿no? Antes era muy orgullosa”. Mientras el varón menciona que se refuerzan con viajes y cosas que les agradan. Sin embargo en la manera de gratificarse, el varón menciona “Cuando hace de comer rico la abrazo y la beso”, mientras tanto, la mujer comenta “A mí me gusta atenderlo, yo ya quiero estar en la casa, quiero atenderlo y atender a mis hijos, yo creo que eso sería una gratificación a lo que él hace conmigo”. De la misma manera expresan los temores que se han manifestado a lo largo de la relación de pareja, en la que cada cónyuge expresa lo siguiente:

Hombre: “Antes yo creo que sí, ella a mí. No hay poder humano que detenga los efectos del alcohol”

Mujer: “Mi temor es porque él anda solo y muchas horas manejando. Yo no me quiero quedar sola”.

Una vez adentrando en la temática de la comunicación mencionan que su manera de comunicarse es afectivamente y nunca agresivamente; señalando que la discusión la perciben de manera distinta, ante lo que refieren:

Hombre: “Discutir en el contexto que nosotros comprendemos sí lo hacemos, para nosotros es un encuentro de puntos de vista, cómo le haremos para resolver algo”.

Mujer: “Sí, también para hacernos ver nuestros errores”.

Ante esto, el varón considera que sus mayores problemas de comunicación son el tiempo que pasa en el trabajo y el silencio, mientras tanto, la mujer expresa lo siguiente:

“Yo veo que su trabajo es pesado como para pedirle que me ayude, a veces me ve como molesta, pero como ando apurada no platico y a veces lo tomamos como si fuera un enojo”

Afectivamente la mujer menciona que le expresa sus sentimientos a su pareja abrazándolo, mientras tanto, el varón menciona que lo manifiesta a través de la comida, consideran que los problemas que se presentan para expresar sus sentimientos son la fatiga por el trabajo.

En el ámbito de la sexualidad se puede mencionar que la pareja mantiene una vida sexual activa y que la problemática que han enfrentado es la disminución del apetito sexual del cónyuge varón, debido al consumo excesivo de alcohol que mantenía, sin embargo, lograron resolverlo, por lo que actualmente manifiestan sentirse satisfechos en su vida sexual.

Los cónyuges señalan las finanzas, la buena comunicación y la estabilidad de la pareja y con los hijos como los puntos fuertes de su relación, mientras que consideran que sus puntos débiles son circunstanciales como la edad.

En las relaciones sociales, refieren que por parte de la fémina comparten amigos en común, mientras tanto, por parte del esposo no, describiendo casi no tener amigos. Expresan que antes salían con sus amigos a fiestas, sin embargo, actualmente suele compartir comidas en un restaurant o un viaje, debido a que actualmente dan prioridad a convivir con la familia, dentro de la cual no se hacen presentes problemas de convivencia, la pareja no consume ningún tipo de sustancia nociva. Como pareja acostumbran a realizar actividades como el ejercicio, natación, tareas del hogar, jugar futbol, basquetbol o volibol, destinando el día domingo para asistir a una congregación cristiana en familia. La convivencia con las familias de origen suele ser buena, solo que con la familia de la mujer suele ser más ordinaria, mientras que con la familia del varón suele ser esporádicamente.

En el área de los hijos, refieren que ante su llegada se emocionan demasiado y ellos pasan a ser su prioridad, con quienes actualmente mantienen una comunicación y convivencia buena y constante, comparten actividades con ellos como pescar, salir al parque y a practicar algún deporte; manifiestan que no han presentado ninguna problemática con ellos, sin embargo, describen como niño indigo a su segundo hijo. La hija mayor es quien tiene conocimientos de los conflictos que la pareja ha mantenido.

Ambos cónyuges trabajan, sus horarios a veces no coinciden para la convivencia en familia, sin embargo comentan su satisfacción dentro del ámbito laboral de la siguiente manera:

Hombre: “Uno no siempre esta pleno”

Mujer: “Si, uno también siente que le falta dar más”

En cuestión de la economía, ambos cónyuges trabajan y se encargan de cubrir los gastos del hogar, siendo todos quienes contribuyen en las actividades del mismo. Ambos coinciden al mencionar que los momentos más significativos de su vida como pareja es la llegada de los hijos y la estancia en casa compartiendo momentos en familia. Dentro de sus expectativas como pareja mencionan que no les gustaría que cambiara nada, llegándose a describir el uno al otro de la siguiente manera:

Hombre: “Es impulsiva, de carácter fuerte, bondadosa, tierna y cariñosa. A veces dice las cosas y no las piensa”

Mujer: “Me admiro de él, es muy valiente, también es impulsivo, dice las cosas como son”.

Para finalizar es importante mencionar que como pareja comparten una filosofía de vida: “El amor al prójimo fundado en el amor que nos tenemos nosotros mismos”.

Se obtuvieron los siguientes resultados de la aplicación de instrumentos de los cónyuges:

En el cuestionario de comunicación en el matrimonio se presentan resultados que ubicándolos gráficamente se ubican por encima del punto medio, señalando una comunicación efectiva.

| Mujer                  | Varón |
|------------------------|-------|
| 269                    | 243   |
| Encima del punto medio |       |

Mientras tanto, en el cuestionario de dependencia emocional, se obtuvo el siguiente puntaje:

| Mujer                  | Varón                  |
|------------------------|------------------------|
| 87                     | 69                     |
| Encima del punto medio | Debajo del punto medio |

Dentro del cual, se ubican los siguientes factores:

| Factores                             | Mujer | Hombre |
|--------------------------------------|-------|--------|
| 1) Miedo a la soledad                | 32    | 18     |
| 2) Ansiedad de separación            | 13    | 14     |
| 3) Búsqueda de atención y aceptación | 30    | 28     |
| 4) Deseabilidad social               | 12    | 9      |

En el instrumento de codependencia, aplicado a la mujer, se obtiene una puntuación inferior, que no permite ubicarla en el rango de codependencia; sin embargo se contabilizan los siguientes resultados:

| Categorías                               | Puntuación | Descripción  |
|--|------------|--|
| 1) Mecanismo de negación                 | 2          | <p>Dificultad para aceptar formas de hacer las cosas diferentes a las suyas.</p> <p>Confusión al tratar de aceptar lo que en realidad no acepta.</p>   |
| 2) Desarrollo incompleto de la identidad | 13         | <p>Vive en función de cubrir las necesidades de los demás como una manera de compensar sus propios sentimientos de inseguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Teme quedarse sola</li> <li>▪ Atiende las necesidades de su pareja antes que la suyas.</li> <li>▪ Hace a un lado sus propios valores y convicciones por aceptar las de su pareja.</li> <li>▪ En lugar de hacer lo que ella quiere, hace lo que su pareja desea.</li> <li>▪ Tensión emocional</li> </ul> |

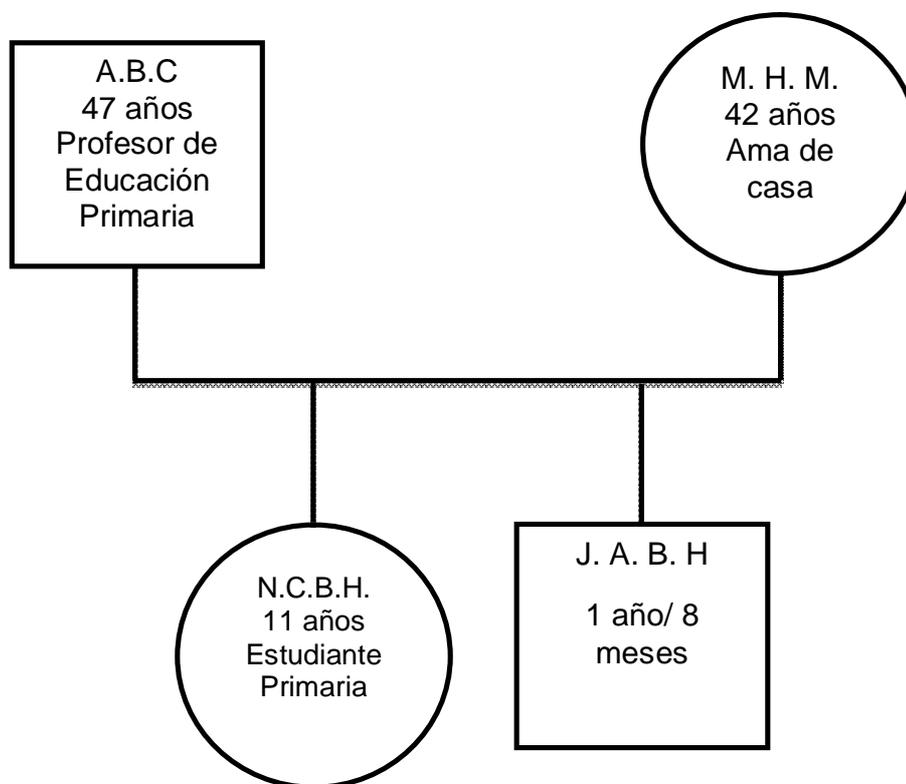
|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| 3) Represión emocional     | 4 | <p>Procura evitar enojarse por temor a perder el control.</p> <p>Es comprensiva y complaciente con todos.</p>              |
| 4) Orientación rescatadora | 5 | <p>Se preocupa mucho por los problemas de los otros.</p> <p>Hace cosas que corresponden a otros miembros de la familia</p> |

Los registros de las observaciones del segundo caso, son los siguientes:

| Número de sesión | Observaciones  |
|------------------|--|
| 1                | <p>La pareja asiste puntualmente a la sesión, sin embargo, asisten acompañados de su hijo menor, razón por la cual se ve interrumpida frecuentemente la sesión, debido al llanto del menor, llevándola a ampliarse un poco más en cuestión de tiempo.</p> <p>Sin embargo, resulta notoria la interacción favorable y el contacto visual existente entre ambos cónyuges, quienes se involucran en la sesión, mostrándose dominante el varón al ser el primero en responder y ampliar sus respuestas.</p> <p>Ante ciertos cuestionamientos y respuestas existen risas.</p> |

|   |   |
|---|---|
| 2 | <p>En la segunda sesión, la pareja muestra disponibilidad a la entrevista y apertura a responder los cuestionamientos, el varón nuevamente se muestra dominante, la mujer ante ciertas interrogantes responde “Pues igual”, “Lo mismo que él dice”.</p> <p>Reaccionan con risas ante ciertos planteamientos o respuestas de su parte, principalmente por parte del varón, quien al final muestra signos de cansancio.</p> |
| 3 | <p>En la aplicación de los instrumentos, la pareja asiste puntualmente, ambos acatan las instrucciones brindadas. El varón tiende a responder de manera rápida, haciendo señalamientos en cuanto a la estructura del instrumento, buscando manifestar su conocimiento en el área; mientras tanto, la fémina se demora en la lectura y contestación de los instrumentos.</p>   |

## MATRIMONIO 3:



Relación de pareja conformada por un varón de 47 años de edad, originario de Huitzotlaco, Atlapexco, Hidalgo, quien se desempeña como profesor de educación primaria, y por una mujer ama de casa de 42 años de edad, originaria de la comunidad de Zitlán, perteneciente al municipio de Huejutla de Reyes, Hidalgo, mismos que predicán la religión católica.

Los antecedentes de la relación muestran que la pareja se conoce desde hace treinta años, comienzan a tratarse, debido a sus familiares son vecinos, por lo tanto, los actuales cónyuges se veían de manera ocasional cuando coincidían con las visitas, cinco meses después de estar conviviendo y al sentirse atraídos deciden iniciar una relación de noviazgo, que duro diez años, posteriormente deciden

comprometerse por un tiempo de cinco años, tiempo en el cual disponen de construir un patrimonio y deciden contraer matrimonio, llevando actualmente 14 años de casados, periodo en el cual procrean a dos hijos, una mujer de 11 años de edad y un varón de 1 año y 8 meses. Actualmente viven en casa propia, definiendo su relación de pareja y con los hijos como buena.

Ambos cónyuges optan por contraer matrimonio por la vía religiosa, viéndose influenciados por la familia y las costumbres familiares, asimismo mencionan que tiene un gran significado para ellos haberse casado por la iglesia debido a que los hace sentirse bien, más seguros y su relación se vuelve más completa.

En relación a los antecedentes de la familia de origen de los cónyuges se averigua que en la familia del varón la relación entre los miembros de la familia fue estable, hasta la muerte de su madre, quien fallece en la etapa de adolescencia del varón, llevándolo a identificarse con su hermana mayor, de quien siempre recibió el apoyo necesario; mientras tanto, la fémina hace mención de que en su núcleo familiar siempre predominó la preferencia hacia los varones, por lo tanto, ella no pudo culminar sus estudios, lo que la lleva a expresarse que no se siente identificado con ningún miembro de su familia de origen.

Los antecedentes familiares patológicos que predominan son, principalmente en la familia de origen del varón es el intento de suicidio, mientras que por parte de la familia de la mujer predomina el alcoholismo y la diabetes. Entre otros antecedentes indican que su hijo menor recibe estimulación temprana debido a su nacimiento prematuro.

Haciendo mención del desarrollo que ha manifestado cada cónyuge, el hombre refiere que a lo largo de su vida solo ha mantenido dos relaciones de pareja, mismas que tenían una duración corta debido a que no existía compatibilidad entre ellos; por otro lado, la mujer refiere que igualmente tuvo dos parejas de corta duración debido a la falta de confianza dentro de las mismas.

Entre los atractivos que señala cada cónyuge de su pareja se menciona:

Hombre: "Me gusto su carácter, era platicadora"

Mujer: "Igual su carácter serio e inteligente"

El concepto de pareja ideal que refieren los cónyuges se menciona lo siguiente:

Hombre: "Entendernos mejor, que haya más comprensión"

Mujer: "Pues igual, como él dice"

Al cuestionar las actitudes agradables que le agrada de su pareja expresan lo siguiente:

Hombre: "Su laboriosidad, es muy trabajadora, le echa muchas ganas al trabajo"

Mujer: "Que es un buen maestro, que sobresalga en su trabajo"

Mientras tanto, al referir los comportamientos o actitudes que les resultan molestos de su pareja, el hombre expresa que no suelen comunicarse como tiene que ser, mientras que, la mujer menciona que lo que le resulta molesto es que su

pareja se enoje. Situaciones que consideran han llegado a afectar su manera de comunicarse debido a que no se comunican las cosas en su momento, llevándolos a sentirse mal por ello, sin embargo, no han tratado de resolverlo, solo lo han pensado.

Al indagar en los conflictos que han asumido los cónyuges a lo largo de su matrimonio, el varón indica que solo se le han presentado problemas de trabajo, mientras que la mujer descarta la existencia de problemas dentro de la familia, solo la comunicación que se ve afectada por los enojos de ambos, pero han llegado a resolverlos a través del diálogo, además de haberse presentado celos por parte de ambos al inicio de la relación, mismos que llegaron a resolver platicando.

En el área de la comunicación de las insatisfacciones de la pareja, el varón indica que no se comunican claramente sus insatisfacciones, suelen hacerlo a través de indirectas, ante las que su esposa reacciona como si no escuchara, ante lo que su esposa indica que sucede lo mismo con su pareja. Dicha situación los hace sentirse mal después de que han pensado las cosas.

Igualmente se interrogan las expectativas de la pareja en un futuro, ante la cual coinciden que esperan seguir juntos y llegar a la vejez, donde el varón expresa que igualmente espera afrontar los problemas en equipo con su esposa, a lo que la mujer señala que los problemas tienen que resolverse entre ambos.

Dentro de las metas y objetivos de manera individual, la mujer expresa que son sus hijos, esforzarse por comprarles un patrimonio, sin embargo, el esposo manifiesta que su objetivo individual es “Sacar adelante a los alumnos en mi trabajo, por el reconocimiento de la sociedad y la familia”.

En cuanto a la forma de reforzarse o castigarse ambos coinciden en que se ignoran y dejan de hablarse por uno o dos días cuando están molestos, sin embargo, se gratifican a través del apoyo mutuo según refiere la fémina, mientras que el varón indica sentirse gratificado mediante la comida. Mientras que, en cuanto a sus temores los expresan de la siguiente manera:

Hombre: "Romper la relación y dejar a los hijos en desamparo"

Mujer: "Pues igual"

En base a la temática de la comunicación mencionan que en las discusiones ambos suelen levantarse la voz, ofenderse y dejarse de hablar, considerando como sus mayores problemas de comunicación las distintas percepciones, según el hombre, y el alzarse la voz (gritarse) según la mujer. Situaciones que se resuelven cuando alguno de los cónyuges cede, por lo regular, tiende a realizarlo el varón.

Afectivamente la mujer menciona que le expresa sus sentimientos a su pareja a través de la convivencia, mientras tanto, el varón indica que lo hace platicando y saliendo en familia. Ante la expresión de afectos descartan la presencia de problemas que impidan o limiten la expresión de los mismos.

En el área de la sexualidad, la pareja mantiene una vida sexual activa, en la cual no se han presentado ningún tipo de dificultades, refiriendo sentirse actualmente satisfechos dentro de la misma.

El bienestar físico y el apoyo mutuo son señalados por ambos cónyuges como los puntos que fortalecen la relación, mientras tanto, no dejan de considerar la manera de comunicarse como un punto que debilita su relación de pareja.

En el ámbito social, suelen compartir amigos en común, saliendo regularmente a visitar a sus amigos en pareja, descartan la presencia de problemas de convivencia, salen a eventos sociales en familia en las que de manera ocasional el varón consume bebidas embriagantes, asimismo asisten a misa con poca frecuencia, regularmente una vez al mes; acostumbran a compartir las actividades del hogar en familia. Definen como buena la relación y convivencia con las familias de núcleo.

Enfocándonos al área de los hijos la pareja expresa que deciden tener hijos desde el primer año, como comenzaban a vivir de manera independiente sentían que les hacía falta un hijo, por lo tanto comienzan a planificar. Ante la llegada de los hijos consideran que fortalece y une a la pareja, cambiando su estilo de vida y presentando dificultades inicialmente, ambos coinciden al expresar que estos son los momentos más significativos de su vida en pareja. Actualmente definen la relación y comunicación con ellos como buena, presentando algunas dificultades con su hija mayor debido a conflictos escolares. Asimismo comparten actividades con ellos como el apoyo en las tareas escolares y salir de paseo. La pareja manifiesta que los hijos tienen conocimiento de sus conflictos debido a que llegan a presenciarlos, principalmente la hija mayor.

Solo el varón trabaja y se encarga de aportar ingresos para los gastos de la familia, quien se siente satisfecho en su trabajo debido a los resultados que ha

percibido en sus alumnos, mientras tanto, la mujer menciona que se siente satisfecha con sus actividades en el hogar, sin embargo, a veces se queja debido a que es una labor cansada.

Dentro de sus expectativas como pareja, el hombre manifiesta que le agradecería que su esposa le prestara mayor atención, mientras tanto, la mujer verbaliza que le gustaría que si esposo cambiara su carácter, asimismo mencionan que suelen corregirse, expresando:

Hombre: "Si, yo soy el más frecuente en corregirla"

Mujer: "Yo le corrijo pero no me hace caso, lo hago muy poco"

Los cónyuges llegan a describirse el uno al otro de la siguiente manera:

Hombre: "Somos una pareja con altibajos, mi esposa es una persona trabajadora, que apoya"

Mujer: "Es trabajador e inteligente"

Por último es necesario hacer mención que la pareja comparte una filosofía de vida, que les indica que ver a los hijos realizados los impulsa a estar día a día esforzándose más.

Como resultado de la aplicación de instrumentos se recabo lo siguiente:

En el cuestionario de comunicación en el matrimonio se presentan resultados que ubicándolos gráficamente se ubican por encima del punto medio, señalando una comunicación efectiva.

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Mujer                  | Varón |
| 207                    | 221   |
| Encima del punto medio |       |

Mientras tanto, en el cuestionario de dependencia emocional, se obtuvo el siguiente puntaje:

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Mujer                  | Varón |
| 48                     | 67    |
| Debajo del punto medio |       |

Dentro del cual, se ubican los siguientes factores:

| Factores                             | Mujer | Hombre |
|--------------------------------------|-------|--------|
| 1) Miedo a la soledad                | 13    | 21     |
| 2) Ansiedad de separación            | 11    | 11     |
| 3) Búsqueda de atención y aceptación | 20    | 25     |
| 4) Deseabilidad social               | 4     | 10     |

En el instrumento de codependencia, aplicado únicamente a la mujer, se obtiene una puntuación inferior, que no permite ubicarla en el rango de codependencia; sin embargo se contabilizan los siguientes resultados:

| Categorías                               | Puntuación | Descripción  |
|--|------------|--|
| 1) Mecanismo de negación                 | 10         | <p>La manera de ser de su pareja la lleva a aislarse.</p> <p>Evita decir lo que le molesta para no tener problemas.</p> <p>Muestra dificultad para identificar lo que siente.</p>  |
| 2) Desarrollo incompleto de la identidad | 9          | <p>Vive en función de cubrir las necesidades de los demás como una manera de compensar sus propios sentimientos de inseguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dificultad para tomar decisiones</li> <li>▪ Hace a un lado sus propios valores y convicciones por aceptar los de su pareja</li> <li>▪ Hace lo que su pareja desea.</li> </ul> |
| 3) Represión emocional                   | 1          | <p>Vive con el temor de que algo horrible le puede suceder.</p>  |
| 4) Orientación rescatadora               | 3          | <p>Aparenta estar bien a pesar de sentirse mal.</p>  |

Se registran las siguientes observaciones recabadas por cada sesión abordada con la pareja:

| Número de sesión | Observaciones  |
|------------------|--|
| 1                | <p>La pareja asiste puntualmente a la primera sesión, en donde ambos muestran disponibilidad y apertura a responder los cuestionamientos planteados. El varón se muestra dominante al responder primeramente y de manera amplia las interrogantes, mientras que, la mujer muestra la necesaria aprobación de su pareja al responder cada cuestión acompañada de la expresión “¿Sí verdad?”, dirigida a su esposo, situaciones en las que existe contacto visual.</p> <p>Ante algunos cuestionamientos la mujer responde “Pues igual, como él dice”.</p> <p>La postura de la fémina suele ser encorvada, con las manos juntas en las piernas, mientras que la del varón suele ser rígida con las manos colocadas en las rodillas.</p> <p>A lo largo de la sesión, la mujer aprueba lo que su pareja menciona, siendo el varón quien menciona los aspectos positivos propios y los de su pareja.</p> |
| 2                | <p>En la segunda sesión, asisten puntualmente, la mujer se involucra un poco más en la entrevista, sin embargo, muestra indecisión al responder algunos cuestionamientos,</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>ante los cuales, el varón se ve en la necesidad de repetírselos, resulta notorio que, cuando el varón responde los cuestionamientos y se le plantea la misma interrogante a la fémina, tiende a responder lo mismo que su pareja, utilizando una sintaxis distinta.</p> <p>Ante ciertos cuestionamientos, expresan que son situaciones que desconocían de ambos y aspectos que no se habían mencionado entre ellos, ante estas circunstancias suelen reaccionar riéndose.</p>                                       |
| 3 | <p>Ante la aplicación de los instrumentos se les brinda la instrucción a ambos, siendo el varón quien nuevamente le repite la instrucción a la mujer y al comenzar a responder le instrumento el hombre le dice a su esposa “No contestes tan rápido porque yo al final voy a revisar mi hoja, tú léelos bien”.</p> <p>La mujer se demora y responde de manera lenta, dándose tiempo para leer y contestar, mientras que el varón responde de manera más rápida y rectifica y corrige algunas respuestas al final.</p> |

#### 4.2 Categorización

El objetivo de la actual investigación es dar respuesta a la interrogante planteada:  
 ¿Cuál es el impacto de la comunicación de la pareja en el establecimiento de la

dependencia emocional de la mujer?, para lo cual es necesario establecer los indicadores que permitirán la interpretación de los resultados recabados. Ante ello, se plantean categorías, mismas que basadas en la idea de Martínez (Citado en Cornejo, 2009) indican que: “tiene la finalidad de resumir el contenido de la entrevista en pocas ideas o conceptos más fáciles de manejar y de relacionar” (p.87)”. Por lo tanto, se establecen las siguientes categorías, basadas en el marco referencial para la interpretación de los resultados presentados con anterioridad. Se presentan las categorías por cada variable utilizada:

Comunicación: Primeramente es necesario categorizar esta variable de manera que permita aclarar los indicadores que participan dentro del establecimiento de la dependencia emocional de la mujer, para lo cual es importante clasificar la información de la siguiente manera:

a) Comunicación pasiva: este estilo de comunicación se hace presente en aquellos individuos que no expresan abiertamente sus sentimientos, pensamientos y deseos; mismo que se hace presente principalmente en las féminas que conforman los matrimonios 1 y 3, debido a que suelen utilizar una comunicación indirecta con sus cónyuges, caracterizada por la dificultad de transmisión de mensajes directos sintiéndose limitadas debido a las correcciones constantes que realizan sus parejas.

b) Comunicación agresiva: Marfisi (2011) menciona que: “La comunicación agresiva se caracteriza por no valorar la opinión de la otra parte, que sea inflexible sobre cualquier situación que esté pasando, no permite modificar su pensamiento o conducta para mejorar la situación”, estos rasgos de comunicación resultan notorios

principalmente en los cónyuges varones de los matrimonios 1 y 3, quienes presentan rasgos narcisistas, al demostrar su superioridad ante los demás, principalmente ante sus parejas durante las sesiones, siendo la pareja 1 en quien se hace mayormente evidente la agresividad y la negación a modificar su comportamiento para mejorar la situación.

c) Comunicación patológica: se hace presente este tipo de comunicación cuando los axiomas de la misma resultan distorsionados, presentándose de la siguiente manera:

1. Imposibilidad de no comunicar: indica la negación a comunicarse o interactuar con alguien, situación que se manifiestan en los tres matrimonios cuando existen situaciones conflictivas entre los cónyuges, lo que los lleva al rechazo o descalificación de la misma.

2. Distorsión en la estructura de los niveles de comunicación: en este axioma se indica la incongruencia existente en los niveles de comunicación de contenido y relacional, mismos que se presentan en los matrimonios 1 y 3 principalmente, debido a que la información recabada a través de los instrumentos (contenido) difiere de la observación y, de la comunicación verbal y no verbal presentes en las sesiones (relacional).

3. Puntuación de secuencia de hechos distorsionada: hace énfasis en que la raíz de los conflictos de puntuación se centran en el convencimiento firmemente establecido y por lo común no cuestionado, de que solo hay una realidad, y que cualquier visión que difiera se debe a la irracionalidad o a la mala voluntad

(Watzlawick, Beavin y Jackson, 1993), lo cual se hace presente en los matrimonios a través de la imposición de opiniones del cónyuge sobre la del otro, es decir, se manifiesta a través de las discusiones en las que cada quien difiere de manera considerable con su pareja, sin embargo, se debe a que cada quien defiende su postura o su realidad, situación que resulta evidente en los matrimonios 1 y 3.

4. Errores de traducción entre material analógico y digital: ante esto, refieren Watzlawick, Beavin y Jackson que: “Son las equivocaciones que se suscitan en la traducción del material transmitido a través de la comunicación, mismo que puede originar una interpretación errónea de lo que se quiere transmitir”, este tipo de errores se manifiestan en los tres matrimonios investigados, debido a que los mensajes transmitidos a través de la comunicación no verbal suelen prestarse a distintas interpretaciones, principalmente cuando la comunicación es nula entre ellos o ante la presencia de conflictos que cada quien percibe de manera distinta.

5. Patologías potenciales en la interacción simétrica y complementaria: este axioma se caracteriza por dos aspectos, que son, la escalada simétrica y la complementariedad rígida, donde la primera se caracteriza por la presencia de competencia y la segunda por la interacción discrepante entre los cónyuges, este aspecto, resulta observable en el matrimonio 1, debido a que entre los cónyuges suele manifestarse una competencia en cuanto a quien de los dos tiene la razón, descalificando lo que el otro menciona, sin embargo, es una pareja habituada al conflicto.

d) Comunicación paradójica: este tipo de comunicación suele caracterizarse por la presencia de paradojas en el proceso de comunicación, término que Pino (2006) define como: "... una construcción lingüística de lo que no somos capaces de afirmar ni su veracidad ni su falsedad", las paradojas se hacen presentes dentro del proceso de comunicación de los matrimonios 1 y 3, principalmente, cuando los varones hacen mención de aquellos aspectos positivos de su pareja, sin embargo, posterior a ello, descalifican lo mencionado al hacer relevancia a los aspectos negativos y al centrarse en los aspectos positivos propios, igualmente existe incongruencia en lo que se menciona y lo que se manifiesta a nivel de comunicación no verbal, contradiciendo a través de la comunicación no verbal lo expresado verbalmente.

Dependencia emocional: dentro de esta variable, se ubican los indicadores que señalan la presencia de la dependencia emocional como tal, mismas que se clasifican de la manera siguiente:

a) Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa: esta categoría se centra en la preferencia que se le da al cónyuge, ocupando un lugar principal, es decir, la inclinación hacia la pareja ante cualquier situación; esta categoría se ubica en las tres parejas, en el matrimonio 1 se manifiesta en el varón, mientras que en los matrimonios 2 y 3 se hace presente en las féminas, quienes señalan la importancia de la pareja ante cualquier cosa.

b) Subordinación en las relaciones de pareja: característica que ubica a uno de los cónyuges como sumiso y al otro como dominante, la personalidad sumisa busca complacer a la pareja (Castelló, 2006), este aspecto resulta relevante en las

tres fémininas de los matrimonios investigados, siendo en las fémininas de los matrimonios 2 y 3 quienes muestran rasgos de una personalidad sumisa, sin embargo, la fémina uno manifestó los rasgos dentro de su vida matrimonial.

c) Historia de las relaciones de pareja desequilibradas: esta clasificación se centra en las relaciones de pareja que han logrado establecer, siendo los individuos dependientes quienes han mantenido relaciones de pareja tormentosas y de manera sucesiva o han establecido relaciones largas cuando suelen ser significativas, la pareja del dependiente suele verse como un escape a la soledad. Dentro de los matrimonios, se ubica esta categoría en el varón del matrimonio 1, quien manifiesta una inestabilidad en sus relaciones de pareja anteriores con quienes llega a vivir en unión libre, sin embargo se separa debido a la influencia de su familia; mientras tanto, en los varones en las parejas 2 y 3 se perciben relaciones poco duraderas que oscilan entre los cinco y seis meses. Siendo las mujeres quienes mantienen relaciones duraderas, en donde, la fémina del matrimonio 1 solo ha mantenido una relación (con la pareja actual) y la del matrimonio 2, quien mantuvo relaciones de una duración larga; siendo solo la mujer de la pareja 3 quien refiere que sus relaciones fueron poco duraderas.

d) Miedo a la ruptura: el dependiente emocional manifiesta el temor hacia la disolución de la relación, categoría que resulta notoria en los matrimonios 1 y 3, siendo en el matrimonio 1 el varón quien expresa su temor a separarse, atribuyendo el temor a perder a los hijos, mientras que en la pareja 3 se manifiesta a través de la expresión de ambos al mencionar que su mayor temor sería “romper la relación y dejar a los hijos en desamparo”

e) Asunción del sistema de creencias de la pareja: consiste en considerar las creencias y opiniones de la pareja por encima de las propias, ante lo cual, los instrumentos aplicados solo a las féminas indican que quienes conforman los matrimonios 2 y 3 manifiestan esta característica con mayor frecuencia, mientras tanto, en la fémina de la pareja 1 se presenta en menor grado.

f) Miedo e intolerancia a la soledad: hace relevancia en aquellos individuos que muestran dificultad y sentimientos de tristeza al encontrarse solos, buscando la cercanía de alguien más; en la fémina del matrimonio 2 este aspecto es considerado debido a que manifiesta ansiedad e inquietud cuando su esposo se ausenta por unos días debido al trabajo, indicando que ante su ausencia se mantiene preocupada y suele apoyarse en otros familiares.

g) Búsqueda de aceptación y aprobación: en los seis individuos que conforman los tres matrimonios se manifiesta la búsqueda de aceptación y aprobación de los demás debido a las altas puntuaciones obtenidas en ese factor, ante lo cual, las féminas de los matrimonios 2 y 3 centran su función en complacer a los demás, haciendo caso omiso de sus deseos. En cambio, se rescata que los varones de los tres matrimonios buscan la aprobación en el ámbito laboral.

### **4.3 Análisis de resultados**

#### **Caso: Matrimonio 1**

La dependencia emocional se manifiesta mayormente en el varón a través de su miedo a la separación, su posesividad y la presencia de celos, sin embargo, en la fémina también se hacen presentes rasgos de dependencia y codependencia debido

a que aparenta estar bien cuando no lo está, hace lo que su pareja desea, así como a lo largo de su vida de casados ha surgido la violencia hacia la mujer, quien pese a ello aún se mantiene a lado de su pareja quien consume de manera excesiva bebidas alcohólicas, sin descartar que las decisiones de casarse y tener hijos fueron tomadas solo por el hombre, pero a lo largo de su relación, han surgido diversidad de cambios que los mantiene habituados al conflicto, por lo tanto no pueden separarse, debido a que su manera de comunicarse es a través de las quejas constantes, que los llevan a depositar las expectativas en el cambio del otro. Es necesario mencionar que a pesar de mostrar cuantitativamente una comunicación efectiva, detrás de esta dependencia emocional de ambos se encuentra un proceso de comunicación deficiente e indirecta, patológica y a la vez paradójica, donde los estilos utilizados son por parte de la fémina el pasivo debido a que no expresa sus sentimientos y pensamientos de manera directa, y por parte del varón agresivo, quien los expresa a través de la queja y en discusiones constantes, misma que es confirmada en la entrevista y en la observación realizada por el investigador. Lo cual indica que, el proceso de comunicación no suele ser claro, prestándose a varias interpretaciones, al mantenerse habituados por trece años al conflicto resulta difícil que busquen o propicien la separación, a pesar de mantenerse en un ambiente cargado de tensiones, atribuyendo sus fortalezas en el sexo; lo cual permite a la vez percatarse de que ambos miembros carecen de una identidad propia, ninguno de los cónyuges cuenta con una autoestima fortalecida que le permita desprenderse de su pareja, llevándolos a manifestar sentimientos de confusión.

La comunicación resulta distorsionada por ambos miembros de la pareja, quienes mantienen una dinámica habituada al conflicto, a través del lenguaje verbal y no verbal expresan lo que les disgusta de su pareja sin embargo, hacen caso omiso de rescatar lo positivo que como pareja pueden poseer. Su dinámica en la comunicación es paradójica, debido a la incongruencia que ambos mantienen entre lo que dicen y hacen, resulta notoria la presencia de la comunicación paradójica, misma que los mantiene inmersos dentro de la relación, siendo la comunicación un proceso vicioso, misma que los mantiene inmersos dentro de una dependencia a la relación, de la cual obtienen una ganancia, por lo cual resulta difícil la separación.

Este análisis permite verificar que la comunicación ejerce un papel considerable en el establecimiento de la dependencia emocional, debido a que la utilidad que se le da a este proceso básico resulta notoria en su proceso de interacción descrito anteriormente.

### **Caso: Matrimonio 2**

En esta relación de pareja, la dependencia emocional resulta evidente en la fémina, quien manifiesta a través de los instrumentos aplicados su miedo excesivo a la pérdida de la pareja, la necesidad de atención de sus familiares y pareja, buscando la compañía y llevándola a manifestar angustia ante la ausencia de su pareja debido al trabajo, llegando a expresar verbalmente “Cuando él se va, me desespero, siento que se me va algo”, asimismo manifiesta la importancia de su pareja y la necesidad de compañía mencionando “Yo no me quiero quedar sola”. Por lo tanto, busca atender las necesidades de los demás antes que las propias. Dichas

características indican rasgos predominantes de la dependencia en la mujer, mientras que en el varón, no suelen manifestarse de manera remarcada.

Sin embargo, el proceso de comunicación se torna aparentemente efectivo, predominando el diálogo y la discusión como un encuentro de distintos puntos de vista, existiendo cierto nivel de congruencia entre la observación y los instrumentos, siendo evidente la dependencia de la mujer en el proceso de interacción, quien expresa constantemente la importancia de su pareja, ambos cónyuges se mantienen centrados en aquellos aspectos positivos, mostrando su dificultad para comentar los aspectos negativos. También se presenta la comunicación patológica dentro de esta relación, haciéndose presente cuando surgen las molestias entre ellos, negándose a comunicarse y actuando impulsivamente, asimismo cuando existen interpretaciones distintas ante los comportamientos y actitudes del cónyuge, donde cada quien, conserva su propia interpretación; la fémina comunica a través de un estilo pasivo, acatándose a lo que su esposo manifiesta, sin embargo, el varón muestra el perfeccionismo y narcisismo principalmente ante su trabajo, situación que a la mujer mantiene idealizada, misma que es confirmada a través de la expresión de afectos, que los mantiene inmersos en la dependencia emocional.

Haciendo mención de la dinámica dentro de la comunicación esta suele ser ocasionalmente indirecta, principalmente ante la presencia de conflictos, sin embargo, se percibe la comunicación paradójica debido a que se validan como pareja, sin embargo, el varón, tiende a mostrarse y a manifestar su importancia dentro de la relación.

**Caso: Matrimonio 3**

La búsqueda de aceptación y aprobación de los demás así como el miedo a la pérdida de la pareja y la dificultad para tomar decisiones y tomar la iniciativa son rasgos característicos de la dependencia emocional que se hacen presentes en la fémina del tercer matrimonio, llevándola a utilizar un estilo de comunicación pasiva, centrada en la sumisión y aceptando y aprobando lo que su cónyuge expresa a través de sus expresiones “Pues igual... como él dice”, cuando se le cuestiona, mientras que, el hombre se basa en un estilo agresivo de comunicación, debido a las correcciones que realiza a su pareja, mostrando de esta manera su superioridad, buscando a la vez rescatarla haciendo mención de su labor como ama de casa, es decir, la descalifica y la rescata (comunicación paradójica), la superioridad y dominancia del varón mantiene a la mujer inmersa en la dependencia emocional, haciéndose presente también la comunicación patológica a través del rechazo a la comunicación cuando surgen las molestias dentro de la relación, existiendo incongruencias entre lo que se expresa verbalmente y la expresión corporal, principalmente con la mujer, quien sonríe cuando se habla de las dificultades de la comunicación en la relación, buscando la aprobación del cónyuge a través de la expresión “¿si verdad?”, sin embargo, suelen interpretar la información presentada de manera distinta, situaciones que no se dialogan en el momento indicando, por lo tanto, cuando se presentan las discusiones salen a la luz aquellas situaciones que no se expresaron con anterioridad; lo cual indica, que su interacción suele ser deficiente como pareja, buscando los conflictos o discusiones como manera de acercarse, comunicarse e interactuar a través de la comunicación indirecta, resulta posible

mantenerse inmersos en la dependencia emocional cuando los mensajes no son claros y cuando en la relación suele haber una personalidad dominante y una sumisa.

#### **4.4 Triangulación de resultados**

En base a la temática abordada en esta investigación es necesario primeramente hacer mención de lo que refiere Rogers (1997) “en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja”, factor, que no se hace presente en los matrimonios estudiados, lo cual indica, la presencia de relaciones simbióticas, que dan pauta a la dependencia emocional, proceso en el que se ven inmersos ambos cónyuges, manifestándose mayormente en la mujer, siendo el varón quien ejerce el rol dominante.

A través de este estudio se permite tener conocimiento de que los atractivos que define Rago para el establecimiento de una relación de pareja más predominantes son los acordes al aspecto físico y psicológico, debido a que cuando se cuestiona a los cónyuges, los varones indican que se sienten atraídos por el físico y aspectos de la personalidad de la mujer como la sencillez, mientras tanto, las mujeres señalan entre los atractivos aspectos de la personalidad como el carácter, la sencillez y la inteligencia. Por lo tanto, los varones se inclinan más hacia el atractivo físico y el psicológico, mientras que las féminas muestran mayor interés hacia el atractivo psicológico; lo cual indica que, las mujeres buscan relaciones con individuos de una personalidad dominante.

Ante esto es importante considerar también lo que menciona Brehm en el capítulo 2 en relación a la naturaleza del matrimonio: “Para muchas personas el matrimonio es la máxima expresión de una relación íntima, es un voto público de la intención de establecer una relación de por vida”, situación que se ve reflejada en el significado que cada cónyuge da al matrimonio, siendo el caso 1 en donde el varón indica que contrae matrimonio por el deseo de formar una familia, mientras que en el caso 2 el varón expresa la necesidad de darle legalidad a la relación y de que esta sea reconocida, dándole un valor público como lo indica el autor, mientras que, en el caso 3 atribuyen al matrimonio una seguridad de la relación y por lo tanto, la complementa.

Asimismo se detecta que en las parejas predominan los mitos del amor, siendo en las parejas 2 y 3 donde predomina el mito de la exclusividad del amor, en el cual las mujeres actúan para cuidar y conservar el amor de su pareja, centrándose en la atención hacia ellos; mientras tanto, en la pareja 1 se hace presente por parte de los cónyuges el mito del cambio de pareja, quienes se mantienen esperanzados en que la situación actual y los conflictos mejorarían si su pareja cambiara, es decir, se mantienen atentos y las expectativas están depositadas en el cambio del otro.

Sin embargo, en base a las etapas de desarrollo de la vida matrimonial que establece Escobar, los matrimonios se ubican en una etapa de desarrollo denominada convergencia, de la cual menciona que: “El principal punto de contacto de los esposos lo constituyen los asuntos que ambos están manejando, convergen con esa realidad que, aunque es de interés para ambos, es externa a la realidad misma. Se concentran en tres áreas básicas: la educación de los hijos, la

consolidación económica de la familia y su propio desarrollo laboral y profesional.” Aspecto que resulta relevante en los matrimonios estudiados debido a que muestran en común su interés centrado en la educación y el cuidado de los hijos, así como en la situación económica de la familia y el aspecto laboral de cada cónyuge, sin embargo, en las parejas 1 y 3, el cuidado es depositado simplemente en las mujeres, siendo los varones quienes aportan el ingreso económico y quienes buscan un desarrollo laboral; mientras que, en el caso 2 la convergencia se hace presente en los tres ámbitos debido a que los cónyuges refieren que ambos se encargan del cuidado y educación de los hijos contribuyendo económicamente al hogar debido a que ambos ejercen una profesión que les permite desarrollarse en el ámbito laboral.

Una vez descritos los casos de los tres matrimonios es fundamental señalar el tipo de matrimonio en el cual son categorizados, según la clasificación establecida por Cuber y Harroff, en donde el caso 1 presenta características de un matrimonio habituado al conflicto debido a las insatisfacciones dentro de la relación, mismas que no son expresadas, lo que lleva a mantenerse en un ambiente tenso con la presencia de conflictos constantes debido a la carencia de recursos para resolverlos, manteniéndose unido por el temor a la soledad que ambos cónyuges experimentan. El segundo caso, se ubica dentro de un matrimonio vital debido a que existe por parte de ambos cónyuges una cooperación en las distintas áreas, los conflictos suelen presentarse de manera ocasional, sin embargo se solucionan, llevándolos a una satisfacción mutua dentro de la relación. Siendo la tercera pareja la que presenta características del matrimonio desvitalizado y pasivo que establece que aparentemente parece no existir conflictos, sin embargo, la relación se torna fría con

una deficiente y distante interacción, compartiendo intereses y manifestando el apoyo mutuo.

Haciendo relevancia a los estilos de comunicación se hace mención de que el estilo pasivo se hace presente en las féminas de los matrimonios, debido a que como menciona Eliane “En la comunicación pasiva no se expresan abiertamente los sentimientos, pensamientos y deseos. Se intenta comunicarlos de forma indirecta o se expresan de forma autoderrotista, con culpa, incomodidad o inseguridad, asumiendo que las necesidades y creencias de los otros son más importantes que las propias y esperando que los demás adivinen lo que se quiere o se siente”, característica que en las mujeres se presenta debido a que se anteponen las necesidades de los demás ante las propias y por la dificultad de expresar abiertamente a su pareja lo que se siente, actuando en base a lo que su pareja desea. Mientras tanto, en los varones de los matrimonios 1 y 3 se percibe un estilo de comunicación agresivo, siendo en la pareja 1 en donde se torna más evidente, continuada de la pareja 3, debido a que, en el varón de la primera pareja busca mostrar su superioridad a través de la agresividad manifiesta y de las correcciones que realiza a su pareja, mostrando que su comportamiento es el adecuado; en el segundo caso el varón muestra su superioridad de manera constante hacia la mujer, mostrando su agresividad a través de la indiferencia en la comunicación; finalmente en el caso 2 la comunicación se torna asertiva por parte del varón, debido a que muestra apertura al diálogo y a la aceptación de sus errores y buscando soluciones para los mismos, sin embargo, muestra su superioridad ante su pareja en la

entrevista a través de las respuestas razonables que brinda y a través de responder unos cuestionamientos que le competen a la mujer.

La comunicación patológica se hace presente en las tres parejas, siendo en las parejas 1 y 3 donde se manifiesta con mayor frecuencia, mientras que en la pareja 2 predominan algunas características de este tipo de comunicación. Los matrimonios manifiestan tener en común el rechazo a la comunicación cuando surgen conflictos entre ellos, asimismo existen desacuerdos en las estructuras de los niveles de comunicación, es decir, sus acciones se prestan a varias interpretaciones, sin embargo, son situaciones que no se comentan, lo que conlleva a que surjan errores en la traducción del material analógico y digital, debido a las discrepancias que surgen en la relación. Lo cual indica, que en los matrimonios la comunicación resulta distorsionada, llevando a la pareja 1 y 3 a las discusiones en las cuales manifiestan sus inconformidades a través de gritos e insultos, mientras que, en el segundo caso se hace presente la comunicación patológica en menor medida, pero las soluciones tienden a realizarse a través del diálogo.

Sin embargo, en torno a la comunicación paradójica solo se hace presente en los matrimonios 1 y 3, debido a las incongruencias existentes entre lo observado y que la pareja refiere, asimismo, en base a las aprobaciones que los varones realizan hacia las féminas y posterior a ello las descalifican.

La dependencia emocional se hace presente en las tres parejas, debido a que manifiestan, como menciona Castelló “la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja”, siendo

las fémininas de los matrimonios 1, 2 y 3 quienes ejercen el rol de pasivo dependientes ante lo cual, González refiere que “Son aquellas personas sumisas, dóciles y extremadamente obedientes”, características que poseen las fémininas al buscar la aceptación y aprobación de los demás para lo cual colocan las necesidades de los demás antes que las propias, viven en función de lo que la pareja mencione. Mientras tanto, los varones de los tres matrimonios ejercen el papel de activo dependientes, siendo el varón del primer caso quien muestra características que menciona González “Son celosos e hipervigilantes, muestran ataques de ira, agreden físicamente”, mientras tanto, los varones de los casos 2 y 3 se manifiesta en el desarrollo de los patrones obsesivos.

Considero que dentro del proceso de la dependencia emocional, los matrimonios 2 y 3 se ubican en las primeras dos fases: la euforia y la subordinación, debido a que como menciona Cid: “La primera fase se da en los comienzos de la relación, cuando la mujer conoce a su futura pareja y en él deposita todas su expectativas; y la segunda fase indica la presencia de la sumisión e idealización, convirtiéndose el hombre en el centro de atención”, lo cual indica que las fémininas de los matrimonios mencionados con anterioridad se mantienen inmersas en las características de las primeras fases, en medio de la idealización se mantienen sumisas ante los deseos de sus parejas, llegando a depositar sus expectativas en los mismos; mientras que, en el primer caso, el proceso abarca hasta la tercera fase: el deterioro, que es definida por el mismo autor como: “el desequilibrio extremo de la relación en la cual la disminución y la pérdida de interés se hacen presentes, mismo que resulta ser digno de la ruptura”, esto debido a que la fémina ha manifestado sus

deseos de separación, situación ante la cual su pareja se niega, sin embargo, la relación se torna tensa y ante la presencia de conflictos constantes dentro de la misma.

Las consecuencias manifiestas de la dependencia emocional giran en torno al alcoholismo y la violencia a la mujer en el primer caso, mientras que en el segundo prevaleció el alcoholismo, siendo la tercera pareja la que niega la existencia de algún conflicto marital.

En base a lo anteriormente mencionado y ante la interrogante de investigación: ¿Cuál es el impacto de la comunicación de la pareja en el establecimiento de la dependencia emocional de la mujer?, puedo mencionar que, a través de la pareja se repiten los patrones de las relaciones tempranas, es decir, los individuos interactúan con su pareja de acuerdo a sus introyectos provenientes de sus ambientes familiares, asimismo la comunicación en la pareja tiende a manifestarse distorsionada, debido a que la persona dependiente se comunica con la finalidad de satisfacer las necesidades de los demás dejando a un lado las propias, por lo tanto, al comunicarse solo aprueba lo referido por su pareja; asimismo la comunicación patológica y paradójica se hacen presentes como mantenedores de la dependencia emocional, ya que esta tiene su origen en las primeras relaciones; igualmente esta investigación permite percatarnos de que la dependencia emocional no solo se hace presente en la fémina sino también en el varón, es decir, dentro de la relación ambos son dependientes sin embargo, uno es el que tiende a actuar pasivamente y el otro ejerce el rol activo, siendo este último quien domina dentro de la relación.

La comunicación es la función primordial de toda interacción que establece el ser humano, es un proceso básico para relacionarse, por lo tanto, ejerce gran influencia como mantenedor de la dependencia emocional dentro de la vida matrimonial, su impacto tiende a ser determinante para mantenerse inmerso dentro de un proceso de dependencia, sin embargo, los individuos dependientes emocionales no pueden mantener una comunicación realmente efectiva, esto se determina en el grado de dependencia emocional que se manifieste hacia la pareja.

**Capítulo V:**  
**Discusión y sugerencias de intervención**

## 5.1 Conclusiones generales

Los procesos de socialización de un individuo tendrán su origen en la interacción que este mantiene y el intercambio y procesamiento de información, como resultado de dichas interacciones, tomando en cuenta la cultura, los valores, las actitudes y el comportamiento.

Esta investigación tiene como finalidad describir el impacto que tiene la comunicación de la pareja en el establecimiento de la dependencia emocional de la mujer, debido a que se ha referenciado en los capítulos anteriores, la importancia de la misma radica en que la comunicación es un proceso básico del ser humano, quien para relacionarse debe mantener un diálogo o conversación y comunicarse a manera verbal o no verbal, asimismo la pareja desde como lo describe Lauro Estrada es la base de un hogar, mientras exista estabilidad en ella se transmitirá a los demás integrantes.

Por lo tanto, la presente investigación tomo como referencia la teoría de la comunicación propuesta por Paul Watzlawick, Janet Beavin Bavelas y Don D. Jackson, misma que define las interacciones, patologías y paradojas dentro del proceso comunicativo; y que a la vez afirma que la comunicación en situaciones sociales resulta imposible de evadir, aun así cuando una persona se propusiera no comunicar nada, no podría dejar de transmitir, de manera verbal o no verbal, este silencio influye en los demás, quienes a su vez no pueden dejar de responder a esto y por ende también estarían comunicando, por lo cual su principal aportación es que el concepto de comunicación incluye todos los procesos a través de los cuales la gente se influye mutuamente, señalando también la importancia de la sintaxis, la

semántica y la pragmática en la comunicación humana debido a que en ellos recaen los problemas de comunicación, que para nuestro objeto de estudio consideramos importante en cómo interactúan las parejas propiciando relaciones dependientes.

Para poder dar respuesta a la interrogante de investigación se siguió una metodología, misma que permitió la acumulación de información y que a su vez, permiten concluir de la siguiente manera:

La comunicación humana es inevitable, como lo establece el modelo utilizado dentro de esta investigación; esto permite que el ser humano se relacione e interactúe con aquellas personas que forman parte de su contexto, y en la manera en la cual se relacionen y a través de la convivencia se formaran vínculos afectivos dentro de los cuales va inmerso el apego, debido a que se involucran sentimientos. La manera en que son utilizados los canales y elementos de la comunicación determina la efectividad dentro de la misma, lo cual, da pauta al establecimiento de relaciones que pueden definirse como sanas, estables y maduras, o en su defecto en relaciones anómalas que se reflejan en disfuncionales y dependientes.

Los axiomas que esta misma teoría establece marcan el inicio para comprender que la comunicación no es sólo cuestión de acciones y reacciones; es algo más complejo, y debe pensarse desde un enfoque sistémico, a partir del concepto de intercambio, debido a que para que la comunicación sea posible debe existir un reciprocidad de mensajes que permiten establecer vínculos con otros individuos; por lo tanto, dentro de una relación de pareja se influyen mutuamente, misma que llega a formar parte de un sistema familiar, por lo cual, para que la

comunicación se torne efectiva entre los demás miembros, debe ser funcional en el subsistema conyugal.

Las relaciones de pareja se establecen según distintos patrones de atracción, dentro de los cuales se manifiesta un cónyuge como activo y el otro como pasivo, lo cual complementa la relación, sin embargo, surgen conflictos en base a lo que inicialmente fue atractivo ahora pasa a ser conflictivo dentro de la relación, todo ello, porque los cónyuges no son capaces de aceptar la diferencia en su pareja, es entonces cuando surgen las percepciones e interpretaciones erróneas que dan pauta a los conocidos problemas dentro del matrimonio, principalmente a nivel de comunicación.

Dentro de todo vínculo afectivo la comunicación puede verse distorsionada debido a la discrepancia de la pareja, los canales utilizados suelen ser variantes, sin embargo, se hace presente una distorsión, misma que modifica el mensaje que se ha transmitido, esta distorsión da pauta a situaciones que pueden resultar conflictivas dentro de la relación e incluso pueden mantenerse inmersos en una comunicación que valide y descalifique su mensaje a la vez, es entonces cuando los cónyuges participan dentro de una comunicación paradójica, lo que indica que la comunicación utilizada resulta patológica, desde el punto de vista psicológico. Asimismo se considera que la comunicación paradójica fomenta y mantiene la dependencia emocional de la mujer dentro de la relación; debido a que según el perfil señalado que caracteriza a la mujer emocionalmente dependiente busca la aprobación de su pareja, por lo cual la comunicación se basara en ello. Es importante también hacer

mención que la comunicación paradójica es utilizada por ambos miembros de la pareja, sin embargo, la mujer dependiente es más susceptible a la misma.

La investigación permite corroborar la presencia de la distorsión en la comunicación, sin embargo la dinámica de pareja que presenta suele ser variable encaminando siempre a la misma dirección: la complacencia de la mujer hacia su pareja; ante esto es fundamental señalar que la mujer depende de la relación como tal, de lo que esta le propicia y de las ganancias dentro la misma, no depende del hombre, el hombre pasa a ser el objeto representativo de la relación, debido a que la mujer dependiente es capaz de establecer relaciones continuas de manera que le brinden lo que está buscando; pero ¿Por qué mantenerse dentro de este tipo de relación si me descalifica como mujer? Las mujeres dependientes se mantienen dentro de este tipo de relaciones sencillamente porque obtienen una ganancia secundaria, es por ello, que ella cede y complace en la medida que obtenga lo que necesita, siendo la compañía de la pareja y la aprobación del mismo, la mujer dependiente no es capaz de percibir que es descalificada por su pareja, manteniéndose inmersa dentro de las justificaciones y buscando modificar sus cogniciones, desde este aspecto, comienzan las distorsiones, entonces, si la mujer misma es capaz de distorsionar su mensaje y cogniciones ¿Qué sucederá con el mensaje que le transmite su pareja? Lo mismo, el mensaje se distorsiona; pero con esto no se da por hecho que la mujer sea la responsable y en ella sea depositado todo, el hombre tiene una participación importante dentro de este proceso, ya que igualmente lo fomenta, contribuye a que la comunicación se distorsione, es entonces cuando surge el miedo de la mujer a la separación, la búsqueda de la aprobación,

debido a que algo está sucediendo en la comunicación que resulta incongruente por lo tanto el mensaje no es creíble y entonces la comunicación resulta paradójica, porque se hace o dice algo que después se descalifica, entonces el problema radica en la incongruencia existente entre los niveles de comunicación.

Se puede hacer mención, desde la perspectiva del investigador que, la dependencia emocional es algo necesario en la vida del ser humano, quien comienza dependiendo de los padres de quienes recibe introyectos, por lo tanto, establecen relaciones de pareja con personas similares a los mismos; desde edades tempranas se hace presente la comunicación, la manera en que el individuo aprende a comunicarse da la pauta de cómo se hará posteriormente. Es decir, desde edades tempranas dependemos y nos comunicamos, la dependencia emocional es una situación que comienza en la infancia, desde la presencia de una baja autoestima hasta la búsqueda de la aprobación, es algo que traemos quizás antes de comenzar una relación de pareja, dejamos de depender de nuestros padres para depender del afecto y calidez dentro de una relación; se considera que la comunicación en la pareja no establece la dependencia emocional como tal, pero sí la mantiene, es una dinámica que se mantiene inmersa dentro de la comunicación paradójica. No se puede categorizar como mala o buena la dependencia emocional de la mujer, sino como necesaria también para el varón, sin embargo, lo saludable determina la magnitud de la misma; los extremos son patológicos y pueden perjudicar tanto la relación como a los miembros de la pareja.

Esta investigación ha permitido llegar a la conclusión de lo complejo que puede resultar tanto la relación de pareja como la comunicación dentro de la misma,

debido a que cada ser humano aprende maneras distintas de comunicarse y sobre todo de relacionarse, entonces al momento de interactuar con los demás pueden mostrarse distintas maneras de apego hacia la relación.

La comunicación humana es un proceso dinámico básico, que cada quien puede utilizar a su manera, sin embargo, es tan complejo, que permite y da pauta a situaciones innumerables, mismas que pueden ser tanto positivas o negativas, dependiendo de la utilidad que se le dé.

## **5.2 Sugerencias**

Ante el presente tema de investigación se consideran las siguientes sugerencias:

Primeramente es importante mencionar que el matrimonio no resulta ser la cúspide de una relación, ya que se puede llegar a la misma sin necesidad de existir un matrimonio de por medio; una relación de pareja o matrimonio no implica la exclusividad en el amor, ni es para siempre; es un acto que se lleva a cabo por dos personas que comparten un sentimiento en común y que manifiestan su deseo de compartir juntos aspectos importantes de su vida. Como padres de familia o sociedad se considera necesario dejar a un lado esos estigmas que son transmitidos por los medios masivos y por nuestros antecesores, es necesario fomentar en las personas la libertad de expresión y la autonomía, que permita que la construcción de una sana personalidad.

Centrándonos en la población considerada y en la temática de la investigación se puede mencionar que:

Como sugerencia en el área de la comunicación se puede plantear que, dentro del proceso de comunicación de la pareja debe existir una congruencia de lo que se transmite a nivel de comunicación analógica y digital, lo cual, permite que la comunicación se torne más efectiva al sincerarse con la pareja; asimismo es necesario considerar la manera en que se transmite la información (sintaxis) al momento de comunicarse con la pareja, y que la misma reciba el mensaje como lo transmitimos (semántica) con la finalidad de evitar confusiones dentro de la misma, y finalmente la comunicación debe basarse en un proceso claro y directo que no dé pauta a un concepto de doble vínculo (pragmática). Sin embargo, los intercambios deben basarse en la interacción simétrica, es decir, en la igualdad dentro de la relación de pareja, en la que ambos tengan la oportunidad de expresar sus ideas y pensamientos de manera eficaz. Lo cual se resume en la comunicación asertiva que permita la libre expresión por parte de cada cónyuge.

Mientras tanto, dentro de la relación de pareja es necesario que existan acuerdos y se guíe bajo una comunicación clara y directa; es importante que no se deposite completamente la satisfacción de nuestras necesidades en la pareja; la base de toda relación afectiva se centra en la manera de comunicarse, si desde el inicio de la relación se toman acuerdos y se comparten las expectativas realistas de los mismos, permitirá dar pauta a una comunicación efectiva y por tanto, a una relación estable, para lo cual es necesario que exista una congruencia entre lo que se dice y se hace, haciendo énfasis en factores como la escucha activa y la empatía con la pareja, lo que a su vez permite que ambos miembros sean partícipes dentro de las actividades que competen la vida en matrimonio; asimismo ante la presencia

de conflictos es importante destinar un espacio y tiempo para la resolución de los mismos, donde el objetivo principal sea la solución del problema y no las acusaciones.

De esta manera, se puede hacer mención de que la comunicación es un proceso que incluye a ambos cónyuges y esta resultará efectiva en la medida que ambos se involucren en la misma, es necesario manejar una intervención integral ya que el funcionamiento de la relación recae en la colaboración de ambos individuos, así como se menciona en el segundo capítulo, es importante que la mujer mantenga un auto respeto y auto apoyo que le permita y facilite la diferenciación con la pareja.

Dentro de las relaciones de pareja la dependencia emocional se hace presente, sin embargo, la idea central es tener la capacidad de diferenciarse dentro de la comunicación de pareja, comprendiendo que la relación no implica que sean un solo individuo, sino dos seres que comparten sentimientos en común y donde cada uno tiene la libertad de expresarse, y a la vez permita que la fémina no interprete que tiene o debe depender de su pareja para la funcionalidad de la relación, sino que, una mujer, sin importar su estado civil, ya sea casada, soltera o viva en unión libre, etc., puede crear una autonomía que le acceda a dar paso por sí misma a las situaciones cotidianas, lo cual a su vez, le permitirá involucrarse en relaciones sanas, y sobre todo a valorar su persona, sin dar apertura a situaciones que no son agradables y que sin embargo se permiten dentro de las relaciones de pareja.

Para finalizar es fundamental mencionar que, es necesario como lo establece John Gray aceptar la diferencias que se mantienen con la pareja, sin buscar cambiar

los aspectos negativos, debido a que esto da pie a que se convierta en un pleito constante, en donde se agrede a la pareja, es necesario que dentro de un matrimonio el pilar básico de la convivencia sea la comunicación, lo cual permite que los demás miembros de la familia aprendan a comunicarse de manera sana como lo hace la pareja. Aunque a veces no nos gusta escuchar lo que hacemos mal, es necesario que dentro de la relación, se transmitan sus pensamientos y sentimientos, ya que la confianza para expresarlos contribuye a la comunicación efectiva, la diferencia no está en que si se comunica mucho o poco a la pareja, sino en la manera en que se busca transmitirle lo que gusta y disgusta. Igualmente resulta necesario que dentro de la relación las situaciones se manejen de manera equitativa entre el hombre y la mujer, es necesario que se compartan responsabilidades y no se deposite en una sola persona las funciones del hogar, el cuidado de los hijos o el trabajo, debido a que el funcionamiento de la relación se deposita en ambos.

## ANEXO A: ENTREVISTA A LA PAREJA

Objetivo: La aplicación de la presente entrevista tiene como finalidad recopilar información en cuanto a los antecedentes de la relación matrimonial y a las distintas áreas en las cuales se desenvuelven.

### I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

#### MUJER

|                      |  |
|----------------------|--|
| Nombre completo:     |  |
| Edad:                |  |
| Sexo:                |  |
| Ocupación:           |  |
| Estado civil:        |  |
| Religión:            |  |
| Residencia:          |  |
| Fecha de nacimiento: |  |
| Lugar de nacimiento: |  |

#### VARÓN

|                      |  |
|----------------------|--|
| Nombre completo:     |  |
| Edad:                |  |
| Sexo:                |  |
| Ocupación:           |  |
| Estado civil:        |  |
| Religión:            |  |
| Residencia:          |  |
| Fecha de nacimiento: |  |
| Lugar de nacimiento: |  |

### II. HISTORIA DE LA PAREJA

Objetivo: Indagar en antecedentes de la pareja, es decir, en aquellos aspectos determinantes para el establecimiento de la relación de pareja.

1. ¿Cuántas parejas ha tenido: duración, fecha, por qué termino?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

2. ¿Cuánto tiempo lleva de conocer a su pareja actual?

---

---

---

---

3. Podrían contarme acerca de cómo se conocieron (en qué circunstancias)

---

---

---

---

---

4. ¿Cómo decidieron iniciar su relación sentimental?

---

---

---

---

---

5. ¿Cómo era la relación entre ustedes en ese entonces?

---

---

---

6. ¿Cómo se comunicaban?

---

---

---

---

---

7. ¿Qué tiempo mantuvieron de noviazgo?

---

---

---

8. ¿Cuánto tiempo conoció a su pareja antes de comprometerse?

---

---

---

9. ¿Cuánto tiempo estuvo comprometido (a) antes de casarse?

---

---

---

---

10. ¿Cómo conoció a su actual pareja?

---

---

---

11. ¿Qué características de su pareja fueron las que considero para iniciar una relación con su pareja?

---

---

---

12. ¿Cuántos años de matrimonio?

---

---

13. ¿Están casados por lo civil e iglesia? ¿Por qué? ¿Lo decidieron ustedes?

---

---

---

14. ¿Cómo es que deciden contraer matrimonio? ¿Tiene algún significado para ustedes?

---

---

15. ¿Cómo deciden el lugar en el que vivirán?

---

---

---

16. ¿Cómo ha sido su vida desde que decidieron contraer matrimonio?

---

---

---

17. Inicialmente ¿tuvieron alguna dificultad o conflicto? ¿Cuál? ¿Por qué? ¿los resolvieron?

---

---

---

---

18. ¿Qué cambios han experimentado juntos desde que están casados?

---

---

---

---

19. ¿A qué tiempo de casados, deciden tener hijos? ¿Por qué?

---

---

---

20. ¿Existió alguna dificultad al respecto?

---

---

21. ¿Cómo es que deciden tener hijos?

---

---

---

22. ¿Cómo se sienten ante la llegada de su (s) hijo (s)? ¿Cómo influye en su vida matrimonial?

---

---

---

### III. HISTORIA FAMILIAR

Objetivo: Investigar la historia y constelación familiar actual, así como algunos antecedentes de las familias de origen.



28. ¿Con qué miembros se identifica más, con qué características?

---



---

#### IV. ANTECEDENTES FAMILIARES PATOLÓGICOS

Objetivo: Esta área de la entrevista tiene como objetivo determinar cuáles son los antecedentes familiares de las familias de origen de la pareja.

|                                  |        |        |
|----------------------------------|--------|--------|
| Epilepsia                        | SI ( ) | NO ( ) |
| Alcoholismo                      | SI ( ) | NO ( ) |
| Drogadicción                     | SI ( ) | NO ( ) |
| Problemas de lenguaje            | SI ( ) | NO ( ) |
| Problemas de aprendizaje         | SI ( ) | NO ( ) |
| Enfermedad mental                | SI ( ) | NO ( ) |
| Suicidio o intento del mismo     | SI ( ) | NO ( ) |
| Discapacidad                     | SI ( ) | NO ( ) |
| Diabetes                         | SI ( ) | NO ( ) |
| Déficit de atención              | SI ( ) | NO ( ) |
| Problemas de coordinación motriz | SI ( ) | NO ( ) |
| Otros                            |        |        |

#### V. RELACIÓN ACTUAL

Objetivo: A través de los siguientes cuestionamientos se pretende conocer la relación que mantienen los cónyuges en distintos aspectos de su vida, así como sus expectativas dentro de la relación.

##### Expectativas

29. ¿Qué expectativas tiene de una pareja?

---



---

30. ¿Cómo es su tipo de relación ideal?

---



---



---

31. ¿Qué características debe tener su pareja?

---

---

### **Satisfacción e insatisfacción de la pareja**

32. ¿Qué actitudes y comportamientos de su pareja le agradan?

---

---

---

33. ¿Qué actitudes y comportamientos de su pareja le molestan?

---

---

---

34. ¿Cómo le han afectado?

---

---

---

---

35. ¿Cómo se siente al respecto?

---

---

---

36. ¿Cómo ha tratado de resolverlos?

---

---

---

37. ¿Cómo describe la comunicación que mantiene con su pareja?

---

---

---

---

38. ¿Cómo comunica a su pareja sus insatisfacciones? ¿Cuál es la reacción de su pareja?

---

---

---

---

39. ¿Cómo se siente al respecto?

---

---

---

40. ¿Se siente satisfecha con la relación? ¿En qué grado?

---

---

41. ¿Cómo le gustaría que fuese su relación?

---

---

42. ¿Qué espera de su pareja en un futuro?

---

---

---

43. ¿Establecieron metas juntos?

---

---

---

44. ¿Se han llevado a cabo o cumplido planes o metas que tenía con su pareja?

---

---

---

45. ¿Sino se han cumplido por qué razón han sido? ¿cómo se siente al respecto?

---

---

---

46. ¿Cuáles son sus metas y objetivos individuales?

---

---

---

47. ¿Cuáles son los momentos más significativos de su vida en pareja?

---

---

---

---

---

48. ¿Cómo podría describirme a su pareja?

---

---

---

49. ¿Qué es lo que le agrada y desagrada de su pareja? ¿Se lo ha comunicado?

---

---

---

---

50. Normalmente ¿Cómo se expresan su afecto?

---

---

---

51. ¿Qué situaciones difíciles han afrontado juntos?

---

---

---

52. ¿Cómo se apoyan?

---

---

---

53. ¿Le gustaría cambiar algún aspecto de su pareja? ¿Cuál? ¿Por qué?

---

---

---

---

54. ¿Han intentado cambiar algún aspecto de la personalidad de su pareja? ¿Lo ha conseguido?

---

---

---

**Conflictos en la pareja**

55. ¿Qué tipos de conflictos han tenido?

---

---

---

56. ¿Han intentado resolverlos? ¿Cómo?

---

---

---

57. ¿Alguna vez ha puesto castigos o tratado de reforzar ciertas conductas en su pareja?

---

---

---

58. ¿De qué forma lo ha hecho y por qué cuestiones?

---

---

---

59. ¿Cómo gratifica a su pareja y bajo qué circunstancias valora que debe hacerlo?

---

---

---

60. ¿Tiene miedos o temores hacia su pareja o qué situaciones de su relación le causan estos sentimientos?

---

---

---

61. Cuando están enfadados ¿Qué hacen?

---

---

---

62. ¿Han externalizado sus problemas maritales?

---

---

63. ¿Alguien ha influido en ustedes cuando tienen conflictos o discuten? ¿Quiénes?

---

---

---

### **Comunicación**

64. ¿De qué manera se comunican entre ustedes para pedir algo?

---

---

---

65. ¿Cuáles son sus temas de conversación?

---

---

---

66. ¿Discuten con frecuencia? ¿Por qué?

---

---

---

67. ¿Cuándo discuten cómo lo hacen?

---

---

---

68. ¿Cuáles considera que son los mayores problemas de comunicación?

---

---

69. ¿De qué manera se expresan su afecto?

---

---

---

70. ¿Cuáles considera que son los mayores problemas de comunicación para expresar sus afectos?

---

---

---

---

71. ¿De qué manera resuelven las situaciones conflictivas en cuanto a su manera de comunicarse?

---

---

---

72. ¿Cuándo se comunican hablan directamente lo que sienten y piensan?

---

---

---

73. Por lo regular, ¿corrige a su cónyuge? ¿Por qué?

---

---

---

**Sexualidad**

74. ¿Mantienen una vida sexual activa?

---

---

75. ¿Tienen o han tenido algún conflicto en su sexualidad de pareja?

---

---

76. ¿Cómo lo han resuelto?

---

---

77. ¿Se sienten satisfechos con su vida sexual actualmente?

---

---

78. En su vida sexual, ¿Cómo se aprecian?

---

---

---

---

**Puntos fuertes y débiles**

79. ¿Cuáles consideran que son los puntos fuertes de su relación?

---

---

80. ¿Cuáles consideran que son los puntos débiles de su relación?

---

---

**Relaciones sociales**

81. ¿Comparten amigos en común?

---

---

82. ¿Salen regularmente con sus amigos?

---

---

83. ¿Qué lugares frecuentan cuando sale con sus amigos?

---

---

84. Algunos de los dos consume:

- a) Alcohol
- b) Cigarro
- c) Droga

85. ¿Tienen algún problema en convivencia de pareja?

---

---

86. ¿Salen juntos a eventos sociales?

---

---

87. ¿Qué actividades realizan juntos?

---

---

88. ¿Asisten a alguna congregación religiosa?

---

---

89. ¿Conviven con sus familias de núcleo?

---

---

### Hijos

90. ¿Cómo es la relación que mantienen con sus hijos?

---

---

91. ¿Mantienen comunicación constante con sus hijos?

---

---

92. ¿Han tenido problemas con ellos? ¿Cuáles?

---

---

93. ¿Cómo podrían describir la convivencia con ellos?

---

---

94. ¿Qué actividades realizan con sus hijos?

---

---

95. ¿Sus hijos, tienen conocimiento de los conflictos de pareja que han tenido?

---

---

96. ¿Quién (es) toman las decisiones en cuanto a la relación y a los hijos? ¿Por qué?

---

---

97. ¿Cómo toman decisiones?

---

---

### Laboral

98. ¿Ambos trabajan?

---

---

99. ¿Sus horarios son flexibles para convivir con la familia?

---

---

100. ¿Se sienten satisfechos con su trabajo? ¿Por qué?

---

---

### **Organización familiar**

101. ¿A cuánto equivalen sus ingresos?

---

---

102. ¿Quién (es) se encargan de distribuir los ingresos para los gastos previos?

---

---

103. ¿Quién (es) se hacen cargo de gastos médicos, escolares y del hogar?

---

---

104. ¿Cómo se organizan para las actividades del hogar?

---

---

### **Retroalimentación**

105. ¿Usted cómo podría describirse? ¿Su pareja concuerda con su descripción?

---

---

106. ¿Cómo consideran su relación actualmente?

---

---

---

107. ¿Consideran que necesitan trabajar en algunos aspectos? ¿Cuáles?

---

---

---



## ANEXO B: CUESTIONARIO DE COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO

### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre completo:

---

Sexo:

---

Edad:

---

Fecha:

---

Instrucciones: Responda sencillamente el siguiente cuestionario seleccionado la opción que más se relacione con usted y su relación de pareja. Coloque una ✓ en el recuadro correspondiente.

| Afirmaciones   | Nunca<br>(1) | Casi<br>nunca<br>(2) | Regular<br>mente<br>(3) | Casi<br>siempre<br>(4) | Siempre<br>(5) |
|--|--------------|----------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| 1. Demuestro afecto a mi pareja  |              |                      |                         |                        |                |
| 2. Responsabilizo a mi pareja de nuestros problemas                    |              |                      |                         |                        |                |
| 3. Platicamos acerca del trabajo                                       |              |                      |                         |                        |                |
| 4. Abordamos temas de nuestra vida sexual                              |              |                      |                         |                        |                |
| 5. Le comento a mi pareja lo que pienso de ella                        |              |                      |                         |                        |                |
| 6. Mi pareja sabe lo que pienso de su familia                          |              |                      |                         |                        |                |
| 7. Mi esposo (a) conoce mi trabajo                                     |              |                      |                         |                        |                |
| 8. Especificamos los temas que no se deben hablar delante de los hijos |              |                      |                         |                        |                |
| 9. Hablamos de temas delicados con los hijos                           |              |                      |                         |                        |                |
| 10. Le expreso a mi pareja lo que me avergüenza                        |              |                      |                         |                        |                |
| 11. Le hago saber a mi cónyuge lo que me                               |              |                      |                         |                        |                |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| disgusta de él/ella  |  |  |  |  |  |
| 12. Hablamos de los aspectos negativos de nuestra relación                                 |  |  |  |  |  |
| 13. Buscamos los medios para resolver nuestros problemas maritales                         |  |  |  |  |  |
| 14. Le expreso lo que más me agrada de él/ella   |  |  |  |  |  |
| 15. Ambos decidimos los castigos para nuestros hijos                                       |  |  |  |  |  |
| 16. Expreso mi sentir cuando su familia se mete en nuestras vidas                          |  |  |  |  |  |
| 17. Mi pareja conoce los problemas que tengo en mi trabajo                                 |  |  |  |  |  |
| 18. Abrazo y beso a mi pareja  |  |  |  |  |  |
| 19. Procuro tener tiempo libre para disfrutarlo con mi pareja                              |  |  |  |  |  |
| 20. Respeto las decisiones de pareja   |  |  |  |  |  |
| 21. Soy capaz de admitir que me he equivocado  |  |  |  |  |  |
| 22. Hablamos de la forma en que él/ella trata los problemas                                |  |  |  |  |  |
| 23. Le comunico a mi pareja lo que me disgusta de sus amistades                            |  |  |  |  |  |
| 24. Le digo a mi pareja cuando me siento insatisfecha sexualmente                          |  |  |  |  |  |
| 25. Converso con mi pareja acerca de su reacción cuando no deseo tener relaciones sexuales |  |  |  |  |  |
| 26. Comparto con mi cónyuge  |  |  |  |  |  |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| las cosas que me deprimen   |  |  |  |  |  |
| 27. Le digo a mi pareja lo que me hace sentir mal                               |  |  |  |  |  |
| 28. Me gusta conversar con mi pareja  |  |  |  |  |  |
| 29. Siento que mi pareja me conoce muy bien                                     |  |  |  |  |  |
| 30. Siento que existe tensión entre mi pareja y yo                              |  |  |  |  |  |
| 31. Me presto a platicar de los problemas que tiene mi esposo (a) en su trabajo |  |  |  |  |  |
| 32. Le hago saber a mi pareja lo que no tolero de él/ella                       |  |  |  |  |  |
| 33. Acordamos acerca de quién debe castigar a los hijos                         |  |  |  |  |  |
| 34. Platicamos acerca de las actividades que realizaremos en la semana          |  |  |  |  |  |
| 35. Le digo a mi pareja los secretos que me confían mis hijos                   |  |  |  |  |  |
| 36. Cuando no deseo tener relaciones sexuales se lo digo a mi pareja            |  |  |  |  |  |
| 37. Cuando me enojo, le digo a mi pareja lo que siento                          |  |  |  |  |  |
| 38. Platicamos sobre la administración del dinero en el hogar                   |  |  |  |  |  |
| 39. Le digo las cosas a mi cónyuge aunque sepa que no le va a gustar            |  |  |  |  |  |
| 40. Estamos de acuerdo en los permisos que otorgamos a nuestros hijos           |  |  |  |  |  |
| 41. Cuando conversamos interrumpo frecuentemente                                |  |  |  |  |  |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| a mi pareja   |  |  |  |  |  |
| 42. Soy coherente en lo que digo  |  |  |  |  |  |
| 43. Cuando discutimos permito que mi pareja exprese lo que piensa y siente  |  |  |  |  |  |
| 44. Ambos decidimos qué deben hacer nuestros hijos en su tiempo libre       |  |  |  |  |  |
| 45. Ambos decidimos cuando queremos tener relaciones sexuales               |  |  |  |  |  |
| 46. Conversamos para decidir la escuela en la que estudiaran nuestros hijos |  |  |  |  |  |
| 47. Le digo a mi pareja lo que me gusta hacer en mis ratos libres           |  |  |  |  |  |
| 48. Converso con mi pareja de lo que me disgusta físicamente de él/ ella    |  |  |  |  |  |
| 49. Comparto con mi pareja mis temores                                      |  |  |  |  |  |
| 50. Le hago saber a mi pareja cuando me enojo con su familia                |  |  |  |  |  |
| 51. Cuando conversamos soy clara en lo que digo                             |  |  |  |  |  |
| 52. Platicamos de nuestras fortalezas                                       |  |  |  |  |  |
| 53. Solucionamos nuestros problemas en casa                                 |  |  |  |  |  |
| 54. Comunico a mi cónyuge lo que me disgusta de mi familia                  |  |  |  |  |  |
| 55. Después de discutir buscamos la manera de solucionar el conflicto       |  |  |  |  |  |
| 56. Le digo a mi esposo (a) las amistades que no me gusta                   |  |  |  |  |  |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| que tenga.  |  |  |  |  |  |
| 57. Comparto con mi pareja lo que me paso durante el día              |  |  |  |  |  |
| 58. Le digo a mi pareja lo que me disgusta de su arreglo personal     |  |  |  |  |  |
| 59. Hablamos de la organización de las actividades del hogar          |  |  |  |  |  |
| 60. Cuando le comunico a mi pareja lo que me disgusta lo hago enojada |  |  |  |  |  |
| TOTAL   |  |  |  |  |  |

### ANEXO C: CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

#### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre completo:

Sexo:

Edad:

Fecha:

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

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

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

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

|   |  |   |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Tengo un miedo excesivo por la pérdida de mi pareja        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | He tenido muchas relaciones sentimentales                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Antepongo los deseos y necesidades de los demás a los míos | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | No me molesta que la gente se ría de mi                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Normalmente necesito estar acompañado                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Cuando mi pareja se ausenta unos días me siento angustiado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Tolero ciertas conductas que siempre dije que no toleraría | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | A menudo necesito la aprobación de los                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |  |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
|    | demás  |   |   |   |   |   |   |
| 9  | Me siento en la necesidad y en la obligación de cuidar y hacer feliz a alguien | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Cedo siempre el asiento del autobús a las personas mayores                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Tengo dificultades para expresar desacuerdos                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Tengo un temor exagerado a no ser capaz de cuidar de mí mismo                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Permito que alguien abuse de mi emocionalmente                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Me siento vacío cuando estoy solo  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Suelo ser obsesivo con mi pareja   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Salvaría la vida de un niño aunque ello costase la mía                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Hago todo lo posible para ser el centro de atención de mi pareja               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Siento angustia cuando estoy solo  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Siento temor a que mi pareja me abandone                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Me veo capacitado para independizarme  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Me resulta difícil abrirme a nuevos entornos y ambientes                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Siempre tengo respeto por la gente que me rodea                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | A veces me siento atrapado y desamparado                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Busco siempre el apoyo de mis allegados  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Jamás he tomado altos niveles de alcohol                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Suelo tomar decisiones independientemente                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Cuando termino una relación importante busco                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |  |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
|    | otra que me proporcione urgentemente cuidado y apoyo                                     |   |   |   |   |   |   |
| 29 | Generalmente necesito la atención de mis familiares y de mi pareja                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Me es imposible decir "no" a ciertas personas  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Cuando mi pareja se ausenta suelo tener pensamientos negativos: infidelidad, abandono... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | A menudo soy poco solidario con los demás  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|       |  |
|-------|--|
| Total |  |
|       |  |

## ANEXO D: ICOD

**ICOD**  
**Cuestionario**  
Gloria Noriega Gayol

Nombre \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_ Estado civil \_\_\_\_\_  
Edad \_\_\_\_\_ Escolaridad \_\_\_\_\_

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

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

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

Total

**ICOD**  
**Formulario Factorial**  
Gloria Noriega Gayol

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

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

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

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

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno o transmitida por otro medio —electrónico, mecánico, fotocopiador, etcétera— sin permiso por escrito de la Editorial

**IMP**  
92-2



## GLOSARIO

**Dependencia emocional:** Es la necesidad afectiva extrema que una persona siente hacia otra a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja.

**Comunicación:** Se trata de un proceso de interacción, o transacción entre dos o más elementos de un sistema.

**Comunicación patológica:** Tipo de comunicación que se hace presente cuando uno de sus axiomas resulta distorsionada, lo que conlleva a la distorsión de la comunicación como tal.

**Paradoja:** Es la construcción lingüística de lo que no somos capaces de afirmar ni su veracidad ni su falsedad.

**Comunicación paradójica:** También es llamada teoría de doble vínculo y consiste en tratar de transmitir algo y transmitir al mismo tiempo otro mensaje que invalida al primero.

**Matrimonio:** Es la unión voluntaria de dos personas físicas en forma de contrato, originada por el cariño, la atracción, el enamoramiento o el amor, deseosos de que su unión sea reconocida y regulada por el derecho ante la sociedad, cuyo fin es la convivencia afectiva y sexual.

**Ajustes en el matrimonio:** Son cambios significativos los que trae consigo el matrimonio, debido a que existe un desprendimiento de la familia original para formar una nueva con la pareja.

**Axioma:** Es un enunciado básico que se establece sin necesidad de ser demostrado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Obras:

Rage Atala, E. J. (1997). *El ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Váldes.

González Vera, R. (2009). *La pareja profesional*. México: Mina Estrella.

Esquivel, R. (2008). *¿Debemos separarnos? Consejos útiles para un matrimonio feliz*. México: Delfín.

Norwood, R. (2007). *Las mujeres que aman demasiado* (N. Escoms, Trad.). España: Zeta Bolsillo. (Trabajo original publicado en 1985).

Garduño Miez, G. (2011). *Víctimas del dolor, maltrato a la mujer*. México: Época.

Mellody P., Wells Miller A. y Keith Miller J. (2010). *La codependencia. Qué es, de dónde procede, cómo sabotea nuestras vidas. Aprende a hacerle frente*. México: Paidós.

Escobar Isaza G. A. (2010). *Matrimonio imperfecto y feliz. Una guía para evitar la separación*. México: Trillas.

Hernández Sampieri R., Fernández Collado C. y Baptista Lucio P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª edición). México: Mc Graw Hill.

Riso W. (2012). *¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. México: Océano

Instituto Mexicano de Estudios Sociales A. C (1969). *¿Hacia dónde va la mujer mexicana? Proyecciones a partir de los datos de una encuesta nacional*. México [s. e.]

Watzlawick P., Beavin B. J. y Jackson D. (1993). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Biblioteca de psicología.

Yela C. [s.f.]. *Del amor adictivo*. Encuentro profesional sobre dependencias emocionales. Madrid: F. Instituto Spiral.

Castelló J. (2006). Dependencia emocional y violencia doméstica. *Revista futuros*. (Vol. IV) [s. c.]

Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial

Estrada Inda L. (2012). *El ciclo vital de la familia* (8ª reimpresión). México: Debolsillo.

Cid M. A. [s. f.]. *La dependencia emocional: una visión integradora*. [s. c.]

Castillo B. A. (2008, mayo). *Dependencias emocionales: definición, tipos, perfil, diagnóstico y tratamiento*.

Congost S. [s. f.]. *Manual de dependencia emocional afectiva*. [s. c.]

Sakruka C. M., Eguiluz L. L., Ibarra M. A., Robles M. A., Salguero V. M. A., Torres V. L. E., Ortega S. P., Soria T. R., Martínez S. C., Dorantes A. I., Álvarez R. G., Mancilla D. J. M. (2012). *Revista Psicología*. México: Psicología Publicación Bimestral.

González, Brissa. (2012, Noviembre). XI Congreso Internacional de Psicología Jurídica y Criminológica. Crimen, predicción y prevención. Cholula, Puebla.

### **Internet**

Almazán Antón, G. (2011). La historia de las relaciones de pareja. (Consultado el 12 de febrero de 2012).

<http://galaalmazananton.wordpress.com/2011/08/21/la-historia-de-las-relaciones-de-pareja/>

D. (2010). Codependencia en Pareja. (Consultado el 12 de febrero de 2012).

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Codependencia-En-Pareja/879883.html>

Cid Mireles, A. K. ( ). La dependencia emocional. Una visión integradora (Consultado el 8 de febrero de 2012).

[http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/relaciones-de-pareja/dependencia-emocional\\_adriana.pdf](http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/relaciones-de-pareja/dependencia-emocional_adriana.pdf)

Moral Jiménez, M. V. (2006). Las dependencias afectivas. (Consultado el 12 de febrero de 2012)

[http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=532](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=532)