



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“INFLUENCIA DEL VÍNCULO AFECTIVO CREADO CON LA  
FAMILIA EN LAS RELACIONES DEPENDIENTES”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A (N)

**Resendiz Martínez Berenice Ruth**

**Rodríguez Anzaldo Elsa Dánae**

Directora: Mtra. Sonia López Cureño

Dictaminadores: Dra. Rocío Tron Álvarez

Mtra. Norma Leticia Cabrera Feroso



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2015



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.

## Agradecimientos

A la Directora de tesis

Gracias por el tiempo dedicado, por los consejos, el apoyo, las oportunidades y orientación en este camino profesional, te admiró y te aprecio como persona y profesionista.

A mis sobrinos

Por ser esa luz que ilumina mi vida, sus sonrisas y su creatividad mi motor para seguir adelante.

A todas aquellas personas que han estado ahí apoyándome incondicionalmente como amigos y pareja, porque son parte esencial en esta etapa.

A mis padres

Por el apoyo brindado en todo momento y por motivarme a ser mejor cada día como persona y profesionalmente, por ser mi ejemplo a seguir y mi fuerza.

A mis hermanas

Agradezco sus consejos, el estar ahí escucharme, quererme y aceptar mis decisiones, porque son un ejemplo de fortaleza y superación.

A mi compañera de tesis

Gracias por compartir esta experiencia, por el tiempo dedicado, por los buenos y malos momentos en este proceso.

A los asesores

Mi enorme gratitud por ser parte de este proceso.

ATT. Psic. Berenice Ruth Resendiz Martínez

## Agradecimientos Dánae

A mi madre

Por siempre acompañarme, incluso en mis peores momentos. Eres un gran ejemplo a seguir y agradezco todo lo que has hecho por mi hermana y por mí. Gracias por todo tu apoyo, tus consejos, por siempre creer en mí y nunca dejarme sola. ¡Eres la mejor mamá que pude haber escogido!

A tío favorito

Gracias por tener fe en mí, por tus consejos, por apoyar mis locuras y porque siempre estás conmigo cuando te necesito.

A mis amigas Bety y Fernanda

Gracias por su amistad, con ustedes he pasado los mejores y los peores momentos de mi vida. Amo su capacidad para recordarme las cosas buenas que tengo, su capacidad para ignorar el desastre que puedo llegar a ser y su manera de hacerme reír cuando ya no puedo más.

A las mujeres de mi familia

Gracias por su apoyo y por el ejemplo de fortaleza que me han dado a través de todos estos años. Agradezco su presencia en mi existencia.

### XIII.V.XCI

Gracias por enseñarme a construir y acompañarme.

A mi familia por elección

Gracias por su amistad, a través de los años me han demostrado que las personas que realmente quieren estar en tu vida seguirán contigo sin importar el tiempo, la distancia o las diferencias que podamos tener.

Gracias por su apoyo durante toda mi vida, sobre todo por estar con nosotras en los momentos más difíciles.

¡Gracias por ser mi familia por elección!

A mi asesora

Gracias por su guía, su interés, su tiempo, su confianza, su apoyo y sobre todo por su paciencia.

A mi compañera de tesis

Por haber recorrido este caótico camino conmigo. ¡Lo logramos!

# ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo 1. Desarrollo del vínculo afectivo.....	2
1.1 El vínculo afectivo en la infancia.....	2
1.1.1 Desarrollo del vínculo afectivo en la infancia.....	3
1.1.2 Desarrollo del vínculo afectivo de acuerdo a la Teoría de apego de Bowlby.....	6
1.1.2.1 Formación del apego y tipos de apego.....	7
1.1.2.2 Fases del apego.....	11
1.2 Vínculo afectivo durante la niñez intermedia.....	14
1.3. El vínculo afectivo durante la adolescencia.....	15
Capítulo 2. La dependencia emocional.....	20
2.1 Concepción de dependencia emocional.....	20
2.2 Características de la dependencia emocional.....	24
2.3 Factores relacionados a la dependencia emocional.....	27
2.4 Fases de la dependencia.....	28
Capítulo 3 Instrumento.....	33
3.1 Metodología.....	41
Capítulo 4 Análisis de Resultados.....	43
4.1 Infancia.....	56

4.2 Adolescencia.....	59
4.3 Relación significativa.....	63
4.4 Vida Actual.....	78
Conclusiones.....	84
Bibliografía.....	90
Anexos.....	95

## Introducción

La investigación que se presenta a continuación, se centra en la relación de pareja de una mujer adulta, desde el marco teórico de la teoría del apego. Nuestro trabajo se posiciona en la existencia de una necesidad afectiva, hacia la formación de vínculos afectivos, cuyo objetivo principal es mantener la seguridad psicológica con la figura de apego.

Este trabajo se estructura en dos grandes apartados. El primero corresponde a los fundamentos teóricos y conceptuales y se compone de dos capítulos que describen los aspectos básicos de la teoría del apego y las relaciones de pareja dependientes. El primero capítulo, "Desarrollo del vínculo afectivo", comienza con el análisis de la formación de los vínculos desde la infancia hasta la adolescencia, se definen los tipos de apego y sus características, también cómo es que éstos afectan las relaciones interpersonales futuras. El segundo capítulo, "Concepción de la dependencia emocional", se centra en la vinculación afectiva en la etapa adulta, las características y factores de una persona dependiente así como las fases por las que pasa una relación dependiente. El capítulo termina con el análisis de los rasgos que conforman a una mujer dependiente de su pareja.

El segundo apartado corresponde a la parte empírica. Se presentan el objetivo, la metodología utilizada, los resultados y análisis de los mismos, contrastando lo dicho por los autores y lo encontrado en la investigación.

Finalizamos resaltando lo que consideramos, ha aportado esta investigación en el avance de la comprensión de los estilos de apego y de las relaciones de pareja.



# 1. Desarrollo del vínculo afectivo.

## 1.1 El vínculo afectivo en la infancia

El presente capítulo, se aborda desde la concepción del vínculo afectivo, su formación, desarrollo y fases.

El vínculo afectivo está constituido por las conductas que expresa una persona hacia otra con el objetivo de responder a una de las necesidades humanas fundamentales “el sentimiento de seguridad”.

El vínculo afectivo, desde su concepción más amplia hace referencia a la incorporación de cada individuo en su entorno, considerando que el desarrollo afectivo supone la construcción de formas de personalidad únicas. En los últimos años se ha consolidado la importancia que tiene el vínculo afectivo en la vida como parte fundamental para el desarrollo afectivo y social de los individuos. Becerril y Álvarez (2012) explican que el primer vínculo se forma con la persona que cuida y alimenta al bebé, quien lo provee de seguridad y confianza. La manera en que la madre forme el vínculo con su hijo repercute en toda la vida posterior del niño, quien va a adoptar determinadas imágenes mentales según haya sido su figura de referencia.

Dada la importancia que tiene este vínculo en la vida del niño Marrone (2001) menciona que éste buscará mantener cierta proximidad con la figura de apego, por medio de distintas conductas que aseguren esta proximidad, durante el primer mes tanto el llanto como la sonrisa constituyen los únicos medios para señalar su necesidad de cuidado. A partir del segundo mes, con el objetivo de mantener una proximidad o accesibilidad a la figura materna el bebé desarrollará la capacidad cognoscitiva de conservar a su madre en la mente, cuando ella no está presente. Ante situaciones o sentimientos displacenteros, el bebé humano activa comportamientos de apego tales como llorar, succionar, aplaudir, sonreír, seguir y aferrarse. Estas conductas son dirigidas hacia una persona específica y de forma automática son correspondidos con respuestas de apego

por parte de los adultos como tocar, sostener y calmar a su vez estas respuestas refuerzan el comportamiento de apego de los niños hacia ese adulto en particular (Sroufe 1996, citado en Marrone 2001). Por lo tanto, esta relación que se crea entre el bebé y su cuidador es sobre todo un regulador de la experiencia emocional, cuyo objetivo principal es la experiencia de seguridad. Así, se desarrolla un sistema regulador diádico en el que las señales de cambio de los estados de los bebés son entendidas y respondidas por el cuidador, permitiendo alcanzar la regulación de esos estados (Fonagy, 1999).

Por consiguiente, el objetivo de las conductas generadas por el niño en el vínculo es la búsqueda para conseguir y mantener un cierto grado de proximidad hacia el objeto de apego, que va desde el contacto físico cercano bajo circunstancias específicas, hasta la interacción o la comunicación a través de la distancia (Bowlby, 1988). Cuando esto ocurre se dice que un niño está vinculado a su cuidador, ya que sus conductas de búsqueda de proximidad se organizan jerárquicamente, se dirigen activa y específicamente hacia éste, es entonces, que aun cuando un niño juega o se encuentra ante una separación de su figura de apego, el vínculo se mantiene pese a que las conductas de apego no se manifiesten (Ainsworth, 1979).

#### 1.1.1. Desarrollo del vínculo afectivo en la infancia.

De acuerdo con el vínculo que el bebé va creando, Marrone (2001) divide los primeros dos años de vida en base a la relación del bebé con su cuidador, de la siguiente manera:

- i. Periodo inicial (desde el nacimiento a los seis meses). En este tiempo el niño se encuentra en un estado de dependencia absoluta respecto al entorno.
- ii. El segundo periodo (de los seis meses a los dos años). Es un estado de dependencia relativa.

La adaptación del cuidador a estas necesidades del bebé se concreta en tres funciones:

- 1) La presentación del objeto: Comida, representada por el pecho o el biberón.

- 2) Holding o mantenimiento: Rutina en forma de secuencias repetitivas de los cuidados cotidianos. Los bebés encuentran de esta manera puntos de referencias simples y estables con los que lleva a buen término el trabajo de integración en el tiempo y en el espacio.
- 3) Handling o manipulación: Es la manipulación del bebé en la prestación de cuidados. Es necesario para su bienestar físico y lo experimenta poco a poco en su cuerpo y va realizando la unión entre su vida psíquica y física.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, la figura de apego se vuelve una pieza clave del desarrollo, ya que la relación que se tenga con ésta, afecta todo el funcionamiento interno de la persona, generándole confianza y seguridad lo que ayudará a su desarrollo personal. Así, por medio de la comprensión del vínculo construido entre los objetos primarios y un infante se puede predecir la manera en que éste formará nexos con el medio.

Diversos autores han buscado dar una explicación a la relación que el infante desarrolla hacia su cuidador, como Maslow (1943), psicólogo norteamericano, que estudió las necesidades humanas y explicó el comportamiento humano, afirmando que la única razón por la que una persona hace algo es para satisfacer sus necesidades. Estas necesidades son motivadas hasta que se satisfacen. Es por esto que Maslow (1943) clasificó las necesidades humanas en 5 niveles, estableciendo una jerarquía que forma la "Pirámide de Maslow":

- Nivel I      Necesidades primarias o fisiológicas: Son las primeras necesidades que el individuo precisa satisfacer y son las referentes a la supervivencia como son: Respirar, comer, dormir, descanso, abrigarse. Una vez satisfechas estas necesidades la motivación se centra en la búsqueda de seguridad y protección.
- Nivel II      Necesidades de seguridad: Búsqueda de seguridad y protección para consolidar los logros adquiridos.

- Nivel III Necesidades sociales o de pertenencia (de aceptación social): Se refieren a la pertenencia a un grupo, el ser aceptado por los compañeros, tener amistades, dar y recibir estima, entre otras.
- Nivel IV Necesidades de aprecio o estima: Son las que están relacionadas con la autoestima, como la confianza en sí mismo, la independencia, el éxito, el estatus, el respeto por parte de los compañeros, reputación y sentirse valorado.
- Nivel V Necesidades de autorrealización: Lograr los ideales o metas propuestas para conseguir la satisfacción personal.

Desde que el ser humano nace necesita que sus necesidades básicas sean cubiertas, las más importantes de ellas son las necesidades fisiológicas y conforme la persona va creciendo va a buscar que las demás necesidades sean cubiertas, es decir, una vez que las necesidades fisiológicas sean cubiertas irá buscando satisfacer su necesidad de seguridad, una vez que ésta sea cubierta y conforme va creciendo, el individuo necesitará pertenecer a un grupo y posteriormente, tendrá la necesidad de estima y autorrealización. De modo que desde su perspectiva, las necesidades se ordenan de esta forma porque para poder satisfacer cada una de ellas es necesario que la necesidad del nivel anterior sea satisfecha para que la persona se enfoque en satisfacer la siguiente necesidad y así sucesivamente hasta llegar al último nivel. La primera necesidad humana es la de la supervivencia, esto concuerda con el concepto de impronta que se encuentra dentro de la teoría etológica de Lorenz (1939, citado en Papalia, Olds y Feldman 2005), quien explica que la conducta es producto de la evolución y está biológicamente determinada mientras que la impronta es este proceso de rápido desarrollo de apego por el primer objeto que se ve, es la capacidad biológicamente determinada para establecer apego en la primera exposición a un objeto o persona. En base a esto distingue dos mecanismos:

- Seguimiento de la madre para mantener una proximidad física basada en mecanismos innatos y la identificación de la madre, que supone un reconocimiento de sus características distintivas.

- Las madres reconocen de forma innata las necesidades de las crías, dando lugar a un ajuste espontáneo y recíproco.

Hasta aquí se ha visto que la formación del vínculo afectivo que el niño crea hacia su cuidador obedece no solo a una necesidad afectiva o emocional, sino también a una necesidad biológica que está determinada desde el momento en que el bebé nace y requiere del cuidado de otro ser para poder sobrevivir. Este vínculo que el niño crea con el cuidador, no solo permeará las relaciones que construya posteriormente en su vida afectiva, sino que también buscará seguir satisfaciendo las necesidades básicas en base a lo que aprenda a lo largo de su vida.

#### 1.1.2. Desarrollo del vínculo afectivo de acuerdo a la Teoría de apego de Bowlby

De acuerdo a lo que se ha escrito ya sobre los diversos autores que hablan acerca del vínculo que se crea entre el bebé y la persona que se encarga de él, es evidente que el vínculo que se va creando entre el bebé y el adulto forma parte importante del desarrollo del nuevo individuo a nivel físico y emocional. Uno de los autores que ha buscado dar una explicación al vínculo afectivo, desde un punto de vista puramente biológico es el psicoanalista John Bowlby, quien desarrollo una teoría sobre el apego en la que plantea que las relaciones tempranas de cuidado son la clave del desarrollo normal en todos los mamíferos, incluyendo los seres humanos (Hofer 1995, citado en Marrone, 2001). La teoría que plantea Bowlby, refiere al apego como una necesidad humana universal para formar vínculos estrechos, aunque en un principio propusiera que la función básica evolutiva del instinto de apego fuera proteger a los niños de sus predadores, él afirma: *“Lo que por motivos de conveniencia denominó Teoría del Apego, es una forma de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de personalidad, tales como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva”* (Bowlby, 1988).

La conducta de apego es definida por Bowlby (1983) como cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo. Esto resulta sumamente obvio cada vez que la persona está asustada, fatigada o enferma y se siente aliviada con el consuelo y los cuidados de otra persona.

Las explicaciones acerca de la finalidad del apego de autores como Bowlby (1983), Maslow (1943) y Lorenz (1939) coinciden en que toda acción que tiene el ser humano en sus primeros meses de vida tiene como objetivo la supervivencia. La teoría del apego de Bowlby (1983) destaca que la formación de una relación cálida con el cuidador va ser crucial para el desarrollo emocional del infante, ya que va a ser proveedor de comida y cuidado infantil y también será el encargado de la estimulación, la disciplina y el desarrollo emocional del niño.

#### 1.1.2.1. Formación del apego y tipos de apego.

La formación del vínculo es un proceso en el que tanto el niño como el cuidador utilizan herramientas de comunicación para favorecer la interacción. Inicialmente el niño busca el contacto físico, verbal y emocional con las personas que se encuentran en su entorno, para esto el niño emite distintas señales que permiten y promueven la comunicación. El adulto enseguida comprende que existen varios tipos de llantos que conllevan señales o significados distintos y a través de la sonrisa dan muestra de comportamientos adaptativos a las señales y capacidades infantiles. El contacto físico frecuente, el mantenimiento de la mirada, la adaptación del lenguaje y la adaptación a los ritmos del bebé, son características de la sincronía interactiva que se da en este vínculo. López (2003, citado en Trujillo y Martín 2010) menciona que las características de la relación de apego son las siguientes:

- Sincronía interactiva: Adaptación que se produce entre el bebé y el adulto. Ambos son capaces de sincronizar sus interacciones, de modo que el adulto sabe cuándo es un buen momento para relacionarse con el niño y cuando debe reorientar su actividad. Así, se produce una coordinación entre ellos. Un ejemplo es cómo la madre se adapta

al ritmo de succión del bebé que se produce con una serie de pausas, que son las que utiliza para actuar.

- Desformalización: El código de comunicación no es común, se ponen en práctica conductas de proximidad que solo se llevan a cabo cuando hay una relación con una clara intimidad, como son las miradas prolongadas o el contacto físico.
- Multifuncionalidad de la interacción: La finalidad del apego va más allá de cuidados físicos y cognitivos, también ofrece cuidados afectivos, placer y juego.

Las conductas de apego en los primeros meses de vida se identifican como sonrisas, llantos, vocalizaciones, seguimiento visual - auditivo y contacto físico, estas conductas van cambiando a medida de que el niño va adquiriendo nuevas habilidades, como es el lenguaje o ha adquirido otra herramienta que le permita llamar la atención de su figura de apego.

La formación del apego además de favorecer la supervivencia, el desarrollo físico y emocional del niño ofrece otras funciones entre las que se encuentran:

- Seguridad tanto física como emocional. Bowlby (1989), explica que el sujeto busca a sus figuras de apego porque con ellas se siente seguro, de hecho las figuras de apego son conceptualizadas como una base de seguridad a partir de la cual se explora. El que un niño explore hace que evolucione cognitivamente por ello necesita seguridad.
- Estimulación. Regula la cantidad y calidad de la estimulación así mismo adecua las relaciones de apego, de esta manera su influencia es decisiva en el desarrollo social, tendiendo a convertirse en un juego placentero y con valor del aprendizaje.
- Posibilita la exploración y consecuentemente el aprendizaje.
- Si el apego es adecuado la salud física y mental serán favorables para el individuo.

Las funciones del apego son factores que favorecen el desarrollo emocional, físico y mental de los infantes, éste dependerá de la calidad así como de las formas de interacción entre el adulto y el niño. Ainsworth (1979), describe diferentes tipos de apego de acuerdo a la relación que se forma entre el bebé y su cuidador:

i. Infantes evitativos o elusivos (patrón A).

Se caracterizan por ser en su mayoría activamente ansiosos en casa. Permanecen enojados y exhiben malestar frente a las separaciones más breves, por el contrario en una situación extraña aparece un marcado comportamiento defensivo, esto se ve en una insistente focalización en la exploración durante todo el procedimiento, junto con la supresión de las expresiones de rabia, ansiedad y afecto hacia el cuidador. Los bebés evitativos raramente lloran en los episodios de separación y en los episodios de reunión evitan al cuidador. El autor interpretó que estos bebés respondían al elevado stress impuesto por la situación extraña en la forma de un proceso activo (aunque no necesariamente consciente) que inhibe las manifestaciones emocionales y conductuales del vínculo. Planteó que el comportamiento de estos bebés era defensivo, porque se parece al de los niños separados de sus cuidadores por periodos más prolongados (conducta de desapego) (Ainsworth, 1979).

ii. Infantes seguros (patrón B):

La relación favorable hacia el cuidador observado en el hogar fue identificada por el evidente placer del bebé por el contacto físico, lo que genera ausencia de ansiedad en relación con separaciones breves y un uso inmediato del cuidador como una “base segura” para la exploración y el juego. Bajo circunstancias no familiares, en contraste, los bebés de este grupo usan al cuidador como una base segura desde la cual explorar en los episodios preseparación. Su conducta de apego se intensifica significativamente durante los episodios de separación, por lo que la exploración suele disminuir y es probable que haya malestar, pero en los episodios de reunión buscan contacto con el cuidador.

iii. Infantes ambivalentes / resistentes (patrón C):

En casa el bebé se observa activamente ansioso, pero también a menudo sorprendentemente pasivo. En condiciones no familiares estresantes, aparece una preocupación exagerada hacia el cuidador y su paradero, con la exclusión del interés en el nuevo ambiente. Expresiones elevadas, confusas y prolongadas de



ansiedad y a veces rabia continúan durante todo el procedimiento. En la situación extraña estos bebés tienden a mostrar signos de ansiedad aun en los episodios preseparación, presentan mucho malestar con la separación y también en los episodios de reunión.

iv. Infantes desorientados / desorganizados (patrón D):

El patrón desorganizado o grupo D, indica la ausencia de comportamientos defensivos disponibles o el uso de las conductas más extremas, como la autoagresión o la paralización. Main y Solomon (1986, 1990 citado en Fonagy, 1993) describieron a esos niños como faltos de estrategia, son niños que parecen aturcidos o paralizados, empiezan a moverse y luego se detienen inexplicablemente.

Ainsworth (1970) explica que si los vínculos afectivos son inseguros, existe la probabilidad de que se dé una dificultad en la expresión y el control de la sexualidad y la agresión. Actualmente, los teóricos del desarrollo plantean que los patrones de regulación funcionales o distorsionados asociados con la regulación emocional temprana sirven como prototipos para los estilos individuales posteriores de regulación emocional (Carlson, 1998). Esto significa que la forma en que un infante organiza su conducta hacia su cuidador afecta la manera en que organiza su comportamiento hacia los otros y hacia su ambiente.

Los estudios señalan que las personas con un vínculo seguro muestran tanto la capacidad para establecer lazos afectivos, como la posibilidad de tolerar y beneficiarse de la separación. El vínculo seguro envuelve niveles progresivamente diferenciados tanto de la capacidad para relacionarse con otros como del establecimiento de una identidad definida, lo cual se expresa en la capacidad para amar y trabajar (Blatt, 2003).

La calidad y el tipo de vínculos que se forman entre el niño y su cuidador durante su infancia influyen en el desarrollo emocional, social e interpersonal, en su autoestima y su seguridad, estableciendo así una identidad y carácter que perdurará a lo largo de su vida.

### 1.1.2.2. Fases del apego

Existen periodos sensibles en los que las personas tendemos a vincularnos a los adultos, estos periodos están preprogramados, ya que su aparición es similar en distintas culturas e incluso, se puede observar en los animales, esto no significa que resulte imposible la generación de vínculos una vez que ha pasado este periodo, pero sí que hay una especial predisposición a que suceda en un momento concreto. Así Trujillo y Martín (2010) dividen esta etapa en distintas fases:

- Fase de preapego (0-3 meses): Desde los primeros momentos de vida los niños muestran una especial atracción por los estímulos de origen social, es decir, conductas y señales emocionales de otras personas. En el caso del llanto, apreciamos claramente como la voz humana es eficaz para calmarlo, también se empiezan a producir las primeras experiencias de sincronía con el cuidador.
- Fase de formación del apego (3 a 7 meses): El desarrollo de sus capacidades perceptivas le permite reconocer a la figura de apego aunque todavía no rechaza a los extraños, entendemos que se produce este reconocimiento porque el niño manifiesta conductas diferenciadas con respecto a esa persona, es decir, sonríe más con el cuidador que con otros adultos, sus vocalizaciones también son frecuentes, llora cuando el cuidador sale de su campo perceptivo mientras que no lo hace cuando es otra persona quien se marcha y su llanto no cesa habitualmente hasta que el cuidador le coge en brazos.
- Fase de los apegos específicos (7 a 12 meses): Alrededor del séptimo mes el bebé ha experimentado ya un desarrollo emocional y cognitivo que junto con las distintas vivencias que ha ido experimentando permite que se genere el vínculo de apego con una figura específica no intercambiable, se hace esta afirmación debido a que el niño manifiesta ansiedad cuando su cuidador desaparece, da muestras de inquietud mediante el llanto. El hecho de que manifiesta un vínculo definido implica que ya dispone de un esquema mental respecto a lo que puede esperar del cuidador y de la

seguridad que le proporciona. Gracias a la consolidación del apego y al incremento de las capacidades motrices y cognitivas se desencadena también el sistema exploratorio, lo que significa que el niño inicia la exploración de su entorno.

La figura de apego le sirve como base segura para realizar pequeñas incursiones en su entorno, manteniendo siempre una distancia que le permita controlar cualquier peligro y así podrá recibir la ayuda del cuidador. Es en esta fase cuando podemos observar dos reacciones que se relaciona con el miedo y a su vez con la formación del apego, se puede tratar de la ansiedad de separación y el miedo a los extraños.

La ansiedad de separación se produce cuando desaparece la figura de apego, lo que motiva que el niño muestre conductas de protesta que pretenden reclamar su presencia, esto se puede atribuir al temor que experimenta el niño ante la pérdida de alguien que le proporciona afecto y bienestar o la incertidumbre que experimenta al quedarse solo o junto a personas que no reconoce.

En cuanto al miedo a los extraños, a pesar de que es bastante frecuente, no es un fenómeno que manifiesten todos los niños ni en todas las culturas, se atribuye a la experiencia previa del bebé con extraños, a la forma en que el extraño inicia la interacción, si es evasiva o respetuosa con los ritmos del bebé, o si se ha observado antes al extraño interactuando con la figura de apego. Lo que sí parece determinante es que el desarrollo cognitivo está implicado en el hecho de que el bebé sea capaz de diferenciar los rostros familiares de los que no lo son, siendo estos últimos los que desencadenan el sentimiento de inseguridad.

- Fase de los apegos múltiples (12 a 18 meses aproximadamente): En este momento ya posee un claro esquema mental de lo que supone la figura de apego y lo que puede esperar de ella. Si se trata de una persona que responde a sus necesidades de manera eficaz o no, lo que les permitirá tener unas expectativas claras sobre su disponibilidad en situaciones de dificultad.

Una vez que el vínculo de apego queda formado, se puede observar que la nota predominante es su estabilidad durante el resto de la infancia. Aparecen algunos comportamientos nuevos motivados por las distintas capacidades que va adquiriendo.

Estos comportamientos son:

- Deseo de participar en la intimidad de los padres: El niño se da cuenta de que la relación entre sus progenitores es diferente a la que tienen con él y siente interés por participar en ella. Si bien en el psicoanálisis se habla de la rivalidad con el padre del sexo contrario basada en el deseo inconsciente, en la actualidad se considera que esto no es así, ya que el comportamiento de rivalidad no tiene por qué expresarse si el niño está vinculado fuertemente a ambos.
  
- Rivalidad y apego hacia los hermanos: Se producen conductas ambivalentes hacia los hermanos, pero esta relación va a estar muy mediatizada por la actitud que adopten los padres y cómo enfoquen la situación, la relación con los hermanos también puede generar vínculos de apego que en caso de ausencia de los padres, incluso llegarán a consolidarse del mismo modo que con la figura principal de apego.
  
- Reacciones ante las separaciones: Se ha venido estudiando con niños que han pasado largos periodos hospitalizados o acogidos en distintas instituciones. Bowlby (1986) realizó importantes aportaciones, encontrando que los niños aceptan mejor las separaciones breves que las prolongadas y ante situaciones amenazantes pueden desencadenar conductas correspondientes a etapas anteriores como chuparse el dedo, perder el control de esfínteres, etc. La reacción va a depender también de la situación y circunstancias en las que se produce la separación, ya que no es igual si el niño queda al cuidado de alguien conocido o no y de cómo ha sido el vínculo hasta ese momento. Sin embargo, aunque la intensidad de las manifestaciones varía, suelen pasar por las siguientes etapas:
  - Etapa de protesta: Reclamo insistente de su figura de apego y negativa a aceptar cuidados de otras personas.
  
  - Etapa de ambivalencia: Las protestas pierden intensidad y empiezan a mostrar cierto interés por las personas que les proporcionan cuidados.

- Etapa de adaptación: Momento de desapego en el que parece resignarse y acepta a nuevas personas comenzando un nuevo proceso de vinculación con ellas.

El apego durante los primeros años de vida se desarrolla en un inicio para cubrir la necesidad de supervivencia del bebé pero conforme el bebé va interactuando con su cuidador y con otros adultos esta relación va cubriendo también otras necesidades tanto afectivas como emocionales.

### 1.2 Vínculo afectivo durante la niñez intermedia.

La niñez intermedia abarca de los cuatro a los seis años, en esta etapa los niños han desarrollado sus capacidades de comunicación verbal, ampliado el conocimiento social y mejorado su capacidad de autocontrol, esto les coloca en una situación especialmente adecuada para los aprendizajes escolares y desde el punto social para las relaciones armónicas y satisfactorias con las figuras de apego. Existen algunas condiciones por las que pasan los niños en un periodo largo de años donde las buenas relaciones con las figuras de apego, están en armonía y suelen romperse por las circunstancias del entorno familiar o escolar del niño, algunas de las circunstancias pueden ser las descritas por Papalia, Olds y Feldman (2005):

- La ruptura de los padres suele presentar frecuentes conflictos, las discusiones entre padres, las conductas destructivas o la lucha por la custodia del niño.
- La muerte de algún familiar o persona cercana agudiza la conciencia y el miedo a la muerte y por tanto a la pérdida de los seres queridos y el miedo a la muerte propia.
- La escuela para los niños se vuelve un reto, debido al contacto con un nuevo entorno y nuevas personas.

En esta etapa, la entrada del niño al entorno escolar puede desarrollar nuevas relaciones de apego con las personas que se van integrando a su entorno. Las circunstancias nuevas pueden generar angustia o ansiedad en el menor por lo que es necesario mantener un vínculo afectivo adecuado que les permita transitar por nuevas experiencias de manera estable.

### 1.3. El vínculo afectivo durante la adolescencia.

Si bien la niñez es la etapa en la que se establecen vínculos afectivos con personas de su entorno, la adolescencia se va a caracterizar porque ese niño ya es capaz de formar nuevos lazos afectivos, ya sea de amistad o las primeras relaciones de noviazgo, también se caracteriza por los cambios tanto físicos como psicológicos, estos cambios son decisivos en la formación de la personalidad. Los cambios físicos de los caracteres sexuales secundarios juegan un papel muy importante en el proceso de esta nueva relación con su figura de apego, ya que con el desarrollo sexual se dan cambios en la imagen física del adolescente, los cuales deberá aprender a aceptar e interiorizar (Becerril y Álvarez, 2012).

Los cambios en la adolescencia conllevan a que las figuras de apego cambien como ya se ha mencionado, si bien el cuidador seguirá siendo la primera figura, esta etapa se caracteriza por la aparición de nuevas figuras de apego que son ajenas a la familia como pueden ser los amigos o la pareja. Así, conforme el adolescente va creciendo, se da como proceso natural el distanciamiento de sus primeras figuras de apego y aparece cierto rechazo como forma de buscar su propia identidad, su apego ya no está con sus primeras figuras de apego, sólo va a recurrir a ellas en caso de necesidad. Esta búsqueda de nuevas figuras de apego marca el inicio del encuentro con la etapa adulta, si la relación de apego se estableció de forma adecuada en el periodo de desarrollo del vínculo, el lazo afectivo que vincula a los padres con sus hijos trascenderá la época adolescente y es probable que se prolongue toda la vida (Repetur y Quezada 2005).

Es por esto que los estudios sobre las características vinculares de las personas indican que durante la adolescencia y la vida adulta los vínculos pueden sufrir modificaciones, ya que nuevas figuras asumen cierta importancia (Calessio, 2007). El crecimiento y el avance evolutivo hacen que la proximidad física y el contacto directo con los padres ya no sean tan necesarios, aunque los vínculos con estos siguen siendo importantes. Así, se entiende que lo que cambia con el paso del tiempo es la frecuencia y la intensidad de la relación, pero la calidad del patrón vincular dominante se mantiene estable (Cantón, 2000).

Debido a los cambios en las relaciones producidas durante la adolescencia, es esperado que el joven empiece nuevos contactos afectivos fuera de la familia obviamente, todas estas nuevas relaciones estarán moldeadas por las primeras vinculaciones afectivas establecidas en la infancia con los cuidadores, sin embargo, se percibe un distanciamiento de las figuras parentales para establecer una de las funciones más centrales de la adolescencia, el desarrollo de la autonomía. A partir de este proceso se abre la posibilidad de una cierta reformulación de la organización primaria vincular del joven, basada en las relaciones con los amigos y la pareja. Tal reformulación es el inicio del estilo relacional que el adolescente establecerá en la vida adulta, así como el de la maternidad (Crittenden, 2002).

En una investigación realizada por Harvey y Byrd en el año 2000 (citado en Calesso, 2007), sobre la relación entre el tipo de vinculación de los adolescentes y el funcionamiento familiar, encontraron que los jóvenes que presentaban características de apego seguro eran los que en la escala de clima familiar (FES) describían a sus familias como más unidas. En cuanto a los adolescentes con patrón relacional ambivalente, los autores encontraron un número significativo de relatos sobre conflictos familiares, excesivo control entre los miembros de la familia y falta de comprensión sobre la dinámica familiar. Por otro lado, los adolescentes que presentaban un patrón evitativo de vinculación parecían poco interesados en las relaciones familiares, presentando sentimientos negativos sobre el funcionamiento de sus familias.

En términos generales, en los adolescentes la inseguridad del vínculo se ha asociado con mayores niveles de depresión, ansiedad, resentimiento, alienación y problemas con el consumo de alcohol. Usando mediciones específicas para el vínculo en adolescentes, se ha visto que existe una correlación entre vínculo resistente y depresión y entre vínculo evitativo y trastornos de la conducta alimentaria. Los trastornos de conducta predicen un estilo de vínculo evitativo, así como los trastornos afectivos predicen un vínculo resistente en adolescentes. El abuso de drogas en adolescentes se correlacionó fuertemente también con un patrón de vínculo evitativo (Rosenstein, 1993, citado en Repetur y Quezada 2005).

Por su parte, Scott en el 2003 (citado en Repetur y Quezada 2005) encontró que adolescentes con un patrón de vínculo ambivalente poseían niveles más elevados de ansiedad, depresión y trastornos del pensamiento. En cuanto a rasgos de personalidad, describió rasgos narcisistas, antisociales e histriónicos en adolescentes con vínculo evitativo, rasgos de evitación del contacto interpersonal, dependencia, patrones de déficit interpersonales y sociales además de ánimo bajo, se correlacionaron con la presencia de vínculo resistente, de hecho, el vínculo resistente se liga con la tendencia a realizar demandas excesivas a los otros y con ser incapaz de tolerar adecuadamente la frustración cuando estas demandas no son satisfechas, situación que se observa también en los trastornos de personalidad dependiente. Asimismo, relacionó el vínculo evitativo con la incapacidad posterior para crear relaciones profundas, lo que ocurre en las personalidades antisociales.

Otros autores interesados en el desarrollo del vínculo en la adolescencia fueron Peck y Havighurst (citado en Becerril y Álvarez, 2012) que realizaron un estudio en el que compararon la personalidad de adolescentes y adultos jóvenes con las características de su familia de origen y obtuvieron los datos que se muestran en la figura 1.

Familia	Personalidad
Familias incoherentes en sus pautas.	Personalidad amoral, con conducta inapropiada, emotividad inmadura y hostil, baja autoestima y sentimientos de culpa.
Laissez faire (“dejar hacer”)	Personalidad oportunista, siguiendo siempre el camino más fácil, obtiene beneficios personales manipulando el entorno.
Familias punitivas, autocráticas y severas	Personalidad conformista, presentan hostilidad reprimida eficazmente debido a una conciencia punitiva.
Familias con métodos disciplinarios estrictos y severos	Regidos por escrúpulos irracionales, no muestran interés por los demás y



	presentan una intensa hostilidad, pese a su comportamiento leal, honesto y generoso.
Familias con buena integración emocional y racional, pautas claras, coherentes y no rígidas que conceden apoyo y confianza al niño.	Personalidad altruista racional, emocionalmente maduros.

Figura 1. Descripción del tipo de familia de origen y el tipo de personalidad que genera cada familia.

Además de esto, los autores llegaron a la conclusión de que una familia estable y bien integrada fomenta el desarrollo de vínculos afectivos y consecuentemente, pautas de conducta adecuada, lo que les permite gozar de estabilidad. Becerril y Álvarez (2012) explican que para que los adolescentes logren tener una relación sana con sus figuras de apego es conveniente hablar con ellos sobre la nueva etapa que están experimentando y sobre todo hablar con ellos sobre cómo se sienten en relación a los cambios que están pasando, ya que cada adolescente los vive y los interioriza de manera diferente, esta serie de cambios serán parte fundamental del vínculo afectivo que posteriormente formarán con una pareja.

A lo largo del capítulo se ha revisado que el vínculo afectivo es la relación que el bebé crea con su cuidador, esta relación va a estar mediatizada por las conductas de apego que el bebé va a desarrollar, en primera instancia por la necesidad que tiene de sobrevivir y posteriormente por la necesidad de tener cariño y estabilidad. Esta relación es necesaria para el desarrollo emocional y biológico de todos los individuos. La relación con el cuidador va a ser crucial para el desarrollo del infante ya que será el proveedor de comida y cuidado infantil además de ser el encargado de la disciplina y la educación de éste. Es importante mencionar que el infante puede dirigir estas conductas de apego hacia otros adultos que estén en su entorno, sin embargo, sus conductas siempre tendrán como finalidad lograr que el vínculo que creó con su cuidador siga vigente. Estas conductas de apego irán cambiando conforme el bebé va creciendo y se ven

influenciadas por la manera en que su figura de apego reacciona ante ellas y por los adultos que están a su alrededor. Posteriormente, el niño tendrá que adaptarse a las distintas etapas por las cuales pasará como parte de su desarrollo, como lo es la escuela, en algunas ocasiones el aprender a interactuar con sus hermanos, con desconocidos o aprender a afrontar pérdidas o separaciones.

Así, después de pasar por distintos cambios en la infancia, cuando el niño llega a la adolescencia ya tiene definidas ciertas características emocionales que se ven marcadas por el tipo de vínculo que creó con su figura de apego, de igual forma, el vínculo que formó tendrá influencia en todas las relaciones que tenga a lo largo de su vida. Durante esta etapa es importante que la relación con su figura de apego y su familia sea sólida ya que por los cambios físicos, psicológicos y emocionales que pasa el adolescente puede caer en situaciones que pueden ponerlo en riesgo. Otra característica importante de esta etapa es que el adolescente empezará a crear relaciones con personas ajenas a su familia con quienes buscará tener la misma estabilidad que tuvo durante su infancia con su figura de apego, si por alguna razón el vínculo construido en la infancia no fue estable, es probable que el adolescente busque en un inicio conductas de apego con otras personas que le hagan sentirse seguro y estable, para así poder construir un vínculo que satisfaga sus necesidades emocionales, es aquí en donde radicarán algunos de los problemas frecuentes en las relaciones interpersonales y de pareja.

## 2. La dependencia emocional.

### 2.1 Concepción de dependencia emocional

La literatura sobre el tema de dependencia emocional es extensa, de ahí la importancia de diferenciar los conceptos que suelen confundirse como sinónimos de dependencia emocional. Entre los conceptos más utilizados, Sirvent (2000, 2004) propone los siguientes: la bidependencia, codependencia y dependencia.

En este capítulo se hará mayor énfasis en la dependencia. A continuación, en la figura 1 se explicará la definición y características de los términos propuestos por este autor.

Concepto	Definición	Características
Bidependencia	Es definida como el hábito relacional complaciente típico de un adicto o ex adicto a sustancias tóxicas, que tiene un comportamiento sumiso como resultado de un aprendizaje sociopático intenso y que condiciona de forma importante el comportamiento del afectado y probablemente de la persona o personas involucradas con él.	Falta de conciencia real del problema; inhibición de la propia autonomía y de la toma de decisiones; búsqueda obsesiva de la pareja, minimizando, obviando u ocultando sus defectos y a la vez destacando que dicha persona es la única que le satisface como él quiere; sentimientos de vacío y sensación de no lograr salir de relaciones intensas, incluso peligrosas.
Codependencia	Es un estilo de relación donde la pareja del adicto (alcohólico o adicto a otras sustancias psicoactivas) sostiene percepciones y conductas que reflejan su tolerancia al	Ejerce de redentor y cuidador, es sobreprotector o hiperresponsable, se olvida de sí mismo para centrarse en el otro, focaliza su vida hacia el otro, pierde el control de su propia vida y de sus límites, invierte toda su energía en

	<p>abuso de alcohol del paciente y un modo de vida que gira alrededor de él, convirtiéndose en su cuidador mediante un comportamiento proteccionista y extremadamente responsable.</p>	<p>el adicto, desequilibrando su existir en las áreas personal, familiar y social. Se dedica a acompañar, cuidar y “salvar” al adicto, involucrándose de forma obsesiva en sus problemas y situaciones de vida conflictivas, sufriendo y frustrándose ante las repetidas recaídas y fracasos, llegando a adquirir características y conductas similares a las del propio adicto.</p>
Dependencia	<p>Es definida como la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Es un trastorno relacional 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.</p>	<p>Pensamientos obsesivos en torno a la pareja; sentimientos intensos de miedo al abandono; idealizar a la pareja; concebir a la pareja como el centro de su vida. Posesividad y desgaste energético intenso, incapacidad para romper ataduras, voracidad de cariño y de amor, sentimientos de culpa, vacío, miedo al abandono, tendencia a involucrarse en relaciones asimétricas y asumir una posición subordinada; aceptan como normales las humillaciones y desprecios de su pareja. Presentan baja autoestima; distorsionan su autovaloración ignorando sus valores positivos y maximizando los negativos. Entienden el amor como</p>

		apego, sumisión y admiración al objeto idealizado.
--	--	--

Figura 2. Descripción de Sirvent (2000, 2004) acerca de los tipos de dependencia.

Sirvent (2000, 2004) se ha referido a la bidependencia como una relación establecida entre dos personas que dependen la una de la otra para funcionar, en tanto, la codependencia se caracteriza por la necesidad de proteger o cuidar a una persona. Generalmente, la codependencia es vista como la relación entre un adicto a sustancias y un dependiente emocional, en donde la función del dependiente será la de proteger incansablemente a su adicto, pensando en que si se esfuerza lo suficiente por hacerlo feliz y cubrir sus necesidades esa persona dejará su adicción y podrán ser felices. Finalmente, la dependencia es definida como la necesidad extrema que una persona siente hacia su pareja.

Estos conceptos tienen en común que son caracterizados por un comportamiento adictivo hacia la sumisión, baja autoestima, sentimientos de culpa y vacío. A su vez, todos se caracterizan por la búsqueda constante de estar con la pareja y la vuelven el centro de atención de su vida, lo que provoca que el dependiente tenga una falta de conciencia real acerca de la situación que vive. Respecto a las diferencias, en la bidependencia ambos son dependientes y una de las partes de la pareja es adicto a alguna sustancia; en la codependencia se establece una relación entre un adicto y la persona que se encarga de su cuidado, para esta persona toda su vida gira alrededor de su pareja con el objetivo de ser su cuidador y en la dependencia se va a sentir un amor desmedido, este amor está basado en el miedo a ser abandonada, baja autoestima, autovaloración distorsionada y necesidad por cumplir con las expectativas que cree que demanda su pareja, cuando en realidad a su pareja lo único que le interesa es seguir sintiéndose superior y hacerla sentir inferior.

Diversos autores han conceptualizado la dependencia emocional como un círculo vicioso que se genera en una relación donde la posición dominante y ególatra del compañero se incrementa, mientras que la autoestima del dependiente emocional decrece como reacción, trayendo como consecuencia un incremento de su necesidad

excesiva del otro, además provoca acciones de consecuencias dañinas y perjudiciales para sus integrantes (Castelló, 2006 y Fernández 2000).

Autores como May (2000), Sirvent (2004) y Castello (2006) concuerdan en que en la dependencia emocional se da una relación de poder desigual, en la que el dependiente siempre será inferior a su pareja, es una vinculación insana basada en el dolor, la rabia y el miedo, se da en un ambiente abusivo, posesivo e inaccesible además produce daños físicos y emocionales. Las personas dependientes creen amar, justificando las conductas de la pareja de manera idealizada y suelen tener celos irrealistas ante la ansiedad de perder a su pareja.

Peele (1985) describe a la dependencia como el patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico y en las que se prioriza la naturaleza adictiva del fenómeno, según su modelo, distingue las dependencias como relacionales genuinas (dependencia afectiva o emocional, adicción al amor, dependencias atípicas) con identidad propia, y las mediatizadas calificadas como coadiciones (codependencia y bidependencia) que se consideran como secundarias a trastornos adictivos.

La dependencia es algo destructivo, Sannuti (2006) la define como “amor obsesivo” y explica que es cuando el amor se convierte en adicción y se comienza a depender de la persona que uno ama. Los problemas de dependencia emocional hacia la pareja provienen desde la infancia, cuando la persona es sobreprotegida lo que le genera miedo, malestar y apego al pasado, esta es una respuesta de la incapacidad de renunciar a lo que le gusta, demostrando una carencia de autocontrol.

Las parejas elegidas por los dependientes emocionales generalmente son en muchas ocasiones ególatras, narcisistas y manipuladores. No hay que olvidar que las diferencias reales entre ambos componentes de la pareja son de autoestima, pudiendo darse la paradoja de que el dependiente emocional posea capacidades y habilidades superiores a las de su pareja, aunque ninguno de los dos lo reconozca así, igualmente, se considera que los factores ambientales son condición necesaria para el desarrollo de la dependencia emocional.

Hasta aquí hemos dado las definiciones de diversos autores sobre lo que es la dependencia, éstas tienen en común que se generan por una carencia que la persona dependiente presenta e intenta llenar mediante sus parejas, estas relaciones siempre se caracterizan por una situación de dominio hacia el dependiente, es decir, el dependiente siempre va a idealizar a su pareja y por tanto le va a dar el poder de mantenerla en sumisión, la facilidad con la que se da este dominio se sustenta en la baja autoestima del dependiente y en su necesidad de sentirse acompañado, por tanto buscará la manera de cubrir las necesidades de su pareja, de modo que no importa cuánto tiempo, esfuerzo e incluso dinero invierta con tal de ser lo que el otro necesita, deja de lado sus deseos y metas en la vida con el fin de cubrir lo que cree que necesita su pareja, sin poner atención a que quizá su pareja tiene otro tipo de demandas que ella no ha identificado. Así, la relación de pareja de un dependiente siempre estará marcada por la necesidad de mantener a su pareja a su lado sin importar que tenga que renunciar a ciertos aspectos de su vida.

## 2.2 Características de la dependencia emocional

La dependencia no solo afecta la relación de pareja, también afecta el autoestima, porque no permite el desarrollo adecuado de la asertividad, además de que las personas dependientes creen que poseen un valor gracias a su pareja y que sin ella no son nada. Estas características son generadas por la baja autoestima y las necesidades emocionales crónicamente insatisfechas. De este modo, los dependientes emocionales entienden el amor como apego, sumisión y admiración al objeto idealizado y no como un intercambio recíproco de afecto (Guevara 2009, Santoro 2000 y Villa y Sirvent 2009).

La sumisión es una característica frecuente debido a que el dependiente opta por una exagerada e ilógica aceptación de los puntos de vista del otro, incluyendo hábitos excesivamente condescendientes que se adoptan desde el principio de la relación y que se repiten en una multitud de ocasiones. El origen de las sumisiones se encuentra en las creencias acerca de si mismo que tiene el sujeto sumiso, relacionadas con graves complejos de inferioridad, ansiedad, escasa confianza y percepción de falta de

valía frente al otro, se gesta en personalidades con graves problemas de autoestima, que pueden haberse padecido antes de que se entablara la relación (Ramírez, 2005).

Schaeffer (1998) describe las características que presentan los dependientes emocionales de la siguiente manera: Necesitan excesivamente la aprobación de los demás, a medida que el vínculo es más relevante la necesidad es mayor, pero también hay cierta preocupación por caer bien, incluso a desconocidos. Lo excesivo de esta necesidad genera, en ocasiones cumplir con las expectativas o demandas de los demás para esperar recibir atención o afecto. También gustan de relaciones exclusivas y "parasitarias", motivo frecuente de enfados y rupturas. La necesidad de la pareja es una dependencia como se produce en las adicciones, lo que genera que el otro sujeto se sienta con frecuencia invadido o absorbido, el dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona, esto trae como consecuencia que en algunas ocasiones llame continuamente a su pareja al trabajo, le pida que renuncie a su vida privada para estar más tiempo juntos, demande atención exclusiva y aún entonces le parecerá insuficiente. Asimismo, su anhelo de tener pareja es tan grande, que se ilusionan y fantasean enormemente al comienzo de una relación o con la simple aparición de una persona interesante.

En sus trabajos sobre la adicción al amor, Schaeffer (1998) menciona:

La adicción al amor es como el fenómeno de la intoxicación de los alcohólicos o adictos, posiblemente, uno de los pocos momentos verdaderamente felices de su vida es cuando empiezan una relación o al menos tienen posibilidades de que esto ocurra, la excesiva euforia que manifiestan se refleja en expectativas irreales de formar pareja con alguien a quien no conocen bien o en su injustificado encumbramiento (p. 33).

Los dependientes generalmente adoptan posiciones subordinadas en las relaciones, debido a que su autoestima y la elección frecuente de parejas explotadoras conducen al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación, tienen que soportar desprecios y humillaciones, no reciben verdadero afecto, en ocasiones pueden sufrir maltrato emocional y físico, observan continuamente cómo sus gustos e intereses son relegados a un segundo plano, renuncian a su orgullo o a sus ideales,



su papel se basa en complacer el inagotable narcisismo de sus parejas, pero lo asumen siempre y cuando sirva para preservar la relación. Esta subordinación es un medio, y no un fin. Los dependientes emocionales dan todo para recibir algo de su pareja, por su terrible anhelo de mantener la relación, igual que el jugador patológico gasta todos sus ahorros por la irresistible necesidad de continuar jugando.

Sus relaciones no llenan el vacío emocional que padecen, pero si lo atenúan. Ya se ha comentado que los pocos momentos de felicidad se producen ante la posibilidad de iniciar una relación porque las enormes expectativas que despierta no se ven cumplidas después. Las parejas que forman suelen ser tan insatisfactorias como patológicas porque no se produce un intercambio recíproco de afecto, responsable del incremento de su autoestima y de la calidad de vida. No obstante, estas personas están tan poco acostumbradas a quererse y a ser queridas que no esperan cariño de su pareja, simplemente se enganchan obsesivamente a ella y persisten en la relación por muy frustrante que ésta sea, necesitan de otra persona, pero en realidad no conocen lo que demandan porque nunca han disfrutado de manera adecuada el afecto (Schaeffer, 1998).

En cuanto a la ruptura que se da en una relación dependiente Schaeffer (1998) menciona:

La ruptura les supone un auténtico trauma, pero sus deseos de tener una relación son tan grandes que una vez han comenzado a recuperarse buscan otra con el mismo ímpetu, suelen tener una prolongada historia de rupturas y nuevos intentos. A pesar de lo patológico e insatisfactorio de este tipo de relaciones, el trauma que supone la ruptura es verdaderamente devastador y constituye con frecuencia el acontecimiento precipitante de episodios depresivos mayores. Así, "el periodo de abstinencia" les conduce a buscar de nuevo otra pareja y se forma un auténtico círculo vicioso. Otra característica es que presentan cierto déficit de habilidades sociales. Su baja autoestima y constante necesidad de agradar a su pareja o a otras personas impide que desarrollen una adecuada asertividad. Además, si su demanda de atención hacia otra persona alcanza ciertos límites, pueden manifestarla sin importarles demasiado la situación o las circunstancias, mostrando así falta de empatía. Generalmente eligen

personas narcisistas, despectivas y egoístas, lo que retroalimenta su temor y desvalorización, ya que este tipo de personas suelen manipular a “aquellos que se someten al poder de sus encantos” y sólo se aman a sí mismos (p. 36-38).

Se ha hablado ya de las diferentes características que presentan los dependientes emocionales, explicadas por distintos autores, quienes coinciden en varias características, siendo las más mencionadas: La falta de autoestima del dependiente; la necesidad de realizar diversas acciones para obtener la aprobación de su pareja, sin importar si tienen que dejar de lado sus ideales o deseos; la necesidad extrema de sentir cariño y amor de su pareja; la relación asimétrica; tener excesivas fantasías acerca del futuro de la relación; seguir en la relación aunque en ella no se vean satisfechas sus necesidades y anhelos; el constante miedo al abandono de la pareja; ocasionando así un deterioro tanto emocional del dependiente como de la relación de pareja. Todos estos sentimientos e ideas son producto de la negación que tiene el dependiente a afrontar su propia realidad y su necesidad de cumplir y cubrir todas las necesidades que su pareja demanda para poder estar en bienestar absoluto.

### 2.3 Factores relacionados a la dependencia emocional

En los estudios realizados sobre el apego y la dependencia emocional la carencia afectiva temprana tendrá repercusión en las relaciones de pareja. Respecto al apego ansioso, Rutter (1974) realizó un estudio en el cual encontró que el apego ansioso es mayor cuando las relaciones previas con el objeto de apego son perturbadoras e insatisfactorias. Los niños separados de sus cuidadores tienen el riesgo de padecer efectos más nocivos si la relación con sus cuidadores es considerada "muy mala" más que si es considerada "buena" o "bastante buena".

La manera en que una persona crea un vínculo con su figura de apego repercute en las relaciones de pareja, estas personas tratan de cubrir con su dependencia las necesidades insatisfechas durante su infancia. Sin embargo, los dependientes emocionales han mantenido la vinculación, aun siendo insatisfactoria (Schaeffer, 1998 y Rutter, 1974).

Schaeffer, (1998) marca que las experiencias afectivas tempranas de los dependientes emocionales no son lo suficientemente negativas como para provocar una desvinculación severa; ni lo suficientemente positivas como para posibilitar una autoestima mínimamente consistente. Desde siempre, mantienen sus vínculos hacia personas insatisfactorias emocionalmente.

#### 2.4 Fases de la dependencia

Las relaciones de pareja que son dependientes pasan por una serie de fases que no siempre van en un orden específico pueden darse de forma alterna o saltarse algunas. Castelló (2006) y Cid (2005) describen cada una de ellas:

- Fase inicial de euforia: El deseo de tener pareja es tal que se idealiza y fantasea, creando excesivas expectativas. Se caracteriza por la euforia, por una ilusión desmedida que se extiende desde los primeros contactos positivos hasta los periodos iniciales de la relación propiamente dicha. El dependiente ha encontrado al fin a la persona que va a considerar idónea, su salvadora, quien le va a liberar de la soledad y sobre todo de su malestar emocional. Esta etapa se da también en las relaciones no dependientes pero la diferencia es que las personas dependientes van demasiado rápido y demasiado lejos, es decir, piensan que la otra persona es su ideal, su amor definitivo, lo mejor que ha conocido, etc. La euforia es tal que suele ser de los pocos periodos de la vida de los dependientes que son verdaderamente felices.

Es aquí donde empieza su estrategia de sumisión y de entrega excesiva como tributo a la otra persona, como medio para consolidar la relación y preservarla, esta entrega puede ser tanto sexual como de cualquier otra índole, produciéndose ya desde fases muy tempranas una auténtica subordinación al objeto y una sobrevaloración del mismo. Sólo se hace lo que el objeto quiere en cualquier ámbito. También en esta fase desde el principio se marcarán las pautas de lo que posteriormente será un gran desequilibrio, en el que una parte casi de inmediato se somete y la otra reacciona con agrado ante dicho sometimiento y admiración. El objeto se instala enseguida en una

posición cómoda, ventajosa, en la que progresivamente irá desarrollando sus rasgos explotadores.

- Subordinación: La pareja se convierte en el centro de todo, se idealiza y todo lo que él desea se acata con sumisión. Esta fase y la fase de deterioro suponen la mayor parte de la relación entre el dependiente emocional y su objeto. La pareja tiene proyectos y actividades en común, además se da con mayor frecuencia la consolidación de roles, esta consolidación se produce por iniciativa de ambos miembros de la pareja y se complementan mutuamente, entonces, no es que el objeto haya obligado o presionado al dependiente a asumir ese rol, sino que éste también se ha prestado a este juego.

La subordinación se produce en todos los campos de la relación que podamos concebir, desde la planificación de actividades hasta la anulación de los deseos y necesidades propias pasando por la entrega incondicional en todos los aspectos.

El transcurso de esta fase se caracteriza por el afianzamiento tanto de la subordinación del dependiente como de la dominación de su objeto. Éste cada vez se instala en una situación de mayor comodidad, en la que su narcisismo se gratifica por la sumisión y la idealización de su compañero. Ambos interiorizan con mayor intensidad sus papeles hasta el punto de que los consideran lógicos, naturales e indiscutibles. Es posible que, generalmente el entorno del dependiente le alerte sobre su sumisión, su situación de inferioridad y la posición de abuso del objeto, pero se encontrará con una aceptación completa de la situación, quizá resignada o gozosa según las circunstancias.

- Deterioro: Debido al desequilibrio extremo entre los miembros de la pareja, uno dominante y la otra sumisa, hay un deterioro de la pareja que, a veces, lleva a la ruptura. En esta etapa existe una subordinación mucho mayor y una dominación más pronunciada, la intensidad de los papeles aumenta, esta fase suele ser muy larga y en ella la dominación y explotación del objeto llega hasta el punto donde el dependiente emocional sufre tremendamente, debe soportar burlas, humillaciones y maltratos, obviamente, esto es algo muy superior a lo que el dependiente estaba dispuesto a aguantar al comienzo de la relación, cuando consciente o

inconscientemente se propuso entregarse del todo para afianzarla y como ofrenda a su idealizado compañero. A medida que el objeto sea más narcisista, mayor desprecio tendrá hacia el resto de las personas, esta hostilidad y minusvaloración será mucho más pronunciada hacia aquellas personas que tengan una relación cercana con él y que además se sometan voluntariamente, como el dependiente emocional.

En esta fase son muy frecuentes las burlas hacia la pareja, pueden ser públicas o en privado, las degradaciones sexuales, los menosprecios más hirientes, la falta total de compromiso con la otra persona e incluso los malos tratos físicos (los psíquicos ya son evidentes). La violencia será mayor a medida que el objeto desprecie más al dependiente y tenga más necesidad de descargar en él su odio a los demás, este odio será proporcional a la frustración de las excesivas demandas del objeto por su narcisismo.

Las reacciones del dependiente a esta fase son diversas. En primer lugar, destaca el sufrimiento psíquico, que es de una enorme intensidad. Se pueden dar manifestaciones psicopatológicas como la ansiedad y depresión. El dependiente emocional no goza de esta situación, sino que la sufre. También sufre por su inexistente autoestima, responsable junto con su necesidad excesiva del otro de que no rompa la relación. Esto es lo más llamativo para las personas que conocen a los dependientes emocionales, lo que justifica en muchas ocasiones que sean calificados de “masoquistas”, porque no rompen la relación a pesar de todos los maltratos de los que son víctimas. La situación se torna en verdad incomprensible por parte de los demás, que se muestran impotentes ante la falta de reacción e incluso el consentimiento que puede llegar a efectuar el dependiente.

- Ruptura con un importante sufrimiento asociado como pueden ser ansiedad o depresión: En este momento es cuando más frecuentemente se pide la ayuda de un profesional de la salud. Lo más frecuente es que la ruptura la lleve a cabo el objeto porque su desprecio hacia el dependiente emocional es de tal magnitud que no lo soporta. En muchas ocasiones, el objeto encuentra a otra persona, unas veces dependiente emocional y otras no, que puede considerar interesante,

también puede abandonarlo por algún proyecto o negocio nuevo o por simple hartazgo. También puede suceder que la pareja se estanque en la fase de deterioro en la que ambas partes saben que la relación está mal pero no quieren romperla a pesar de que el dependiente emocional vive en una situación angustiada y muy negativa. Esta situación puede durar años, siendo ya el deterioro lo normal de la relación por estresante que sea. Lo menos frecuente es que si el deterioro no se estanca y continúa su progresión, sea el dependiente el que le ponga fin a su relación. Esta decisión puede estar influida por el entorno o incluso porque el dependiente teme por su propia vida. Las rupturas propiciadas por el propio dependiente son las de mayor riesgo de reanudación de la relación.

- Relaciones de transición: Búsqueda desesperada de nuevas relaciones, a veces como apoyo para salir de la pareja actual (la persona dependiente emocional no soporta la soledad) o como nueva pareja. Durante esta etapa el dependiente emocional lucha contra su enorme decaimiento, esta reacción produce que la persona busque otra pareja para no estar solo, buscará a cualquier candidato que esté dispuesto a tener una relación de pareja. La única función de esta relación es la de mitigar el dolor producido por la abstinencia o por la soledad. Sin embargo, al no ser las personas adecuadas no llenarán lo suficiente el vacío que sienten, por tanto, consciente o inconscientemente continuarán buscando a alguien “interesante”, objetivo real de sus vidas a partir de ese momento. Estas relaciones serán pasajeras y seguirán hasta que aparezca un objeto con las características mencionadas anteriormente. Los dependientes emocionales serán todo lo selectivos que las circunstancias se lo permitan.
- Reinicio del ciclo: Cuando encuentra una nueva pareja con muchas probabilidades de tener el mismo perfil que su anterior pareja, el ciclo se repetirá, el dependiente encuentra a otra persona con las características pertinentes para convertirse en el nuevo objeto. Aunque desde la ruptura con el objeto anterior hasta el recomienzo con el nuevo puede transcurrir un tiempo que podríamos catalogar de normal en cualquier relación de pareja, sucede también que apenas pueden pasar semanas o incluso días. Cuesta comprender como el dependiente ha soportado tantas

cosas, supuestamente por un amor desmedido hacia otra persona y cómo de repente se olvida de ésta para centrarse única y exclusivamente en la nueva.

Las fases que describen estos autores dejan claro que sin importar lo mala que sea la relación, lo infeliz que sea el dependiente o lo que le diga la gente que se encuentra a su alrededor, para la persona dependiente su relación siempre será buena y su pareja la mejor persona, esta percepción errónea se debe a las características específicas que tiene la persona dependiente, de las cuales ya se ha hablado. Lo que es importante resaltar de las fases es que en cada una siempre habrá sumisión y control hacia el dependiente y que una vez que la relación acaba la persona sentirá que no le es posible seguir con su vida sin una pareja por lo que buscará casi de inmediato una pareja nueva con la que muchas veces caerá de nuevo en una relación dependiente o tendrá relaciones “de paso” con las que solo buscará llenar la carencia afectiva que le dejó su relación anterior.

La dependencia como ya se ha mencionado, es la necesidad afectiva extrema que siente una persona hacia otra, provoca que la idealicen y la convierta en el centro de su vida. El compañero de la persona dependiente es normalmente una persona dominante y ególatra lo que ocasiona que la persona tenga una autoestima aún más baja y en consecuencia su necesidad por la pareja va en aumento, este contraste se da porque la persona dependiente ve a su pareja como algo superior lo que genera en ella terror a que la abandone, muchas veces tendrá comportamientos de sumisión, buscará complacerla en todo y constantemente necesitará que le asegure que no la dejará. Esta necesidad se da por demandas afectivas frustradas a lo largo de la vida, sobre todo en la infancia, ya que, como hemos mencionado es en esta etapa en la que se forman los vínculos afectivos que regirán sus relaciones a lo largo de su vida.

### 3. Instrumento

La dependencia en las relaciones, como ya se ha mencionado, se ha vuelto un tema de gran relevancia social porque impacta de manera negativa a las personas involucradas en la relación, así como también a los que se encuentran en su entorno. Por ello se han creado instrumentos para saber si una persona se encuentra en una relación dependiente.

Uno de los instrumentos con los que se buscó medir la dependencia en población latina, es el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) realizado en Colombia y creado por Lemos y Londoño (2006) quienes se basaron en los instrumentos creados por otros autores. El primero que evaluaron fue la Spouse Specific Dependency Scale SSDS construido por Rathus y O Leary (1997) para medir la dependencia emocional en relaciones donde había violencia conyugal, se construyó en base a otras escalas que median la dependencia en la pareja, a los criterios del DSM III R para el trastorno de personalidad por dependencia y a lo que la literatura decía sobre el tema, está constituida por una escala con tres componentes diferenciados por género de 10 ítems cada uno, los componentes fueron: Apego ansioso, Dependencia exclusiva y Dependencia emocional. Su coeficiente general de confiabilidad fue de 0.93 para hombres y mujeres.

Otra escala en la que se basaron fue el Inventario de Dependencia Interpersonal (Interpersonal Dependency Inventory IDI) de Hirschfeld, Klerman, Gough, Barrett, Korchin y Chodoff creado en 1977. Estos autores definieron como dependencia el complejo de pensamientos, creencias, sentimientos y comportamientos que giran alrededor de la necesidad de asociarse de forma cercana con una pareja. Su instrumento está conformado por 48 ítems y tres subescalas: Dependencia emocional en otra persona, falta de auto confianza y aserción de autonomía. Por último, se basaron en el Test de Perfil Relacional (Relational Profile Test – RPT) creado por Bornstein y Languirand en 2002, el cual mide tres conceptos relacionados con la dependencia: La sobredependencia destructiva, el desapego disfuncional y la dependencia saludable.



En base a estos estudios Lemos y Londoño crearon una escala para medir la dependencia en la población colombiana con un estudio de tipo cuantitativo, bajo un enfoque empírico analítico, con un diseño no experimental, psicométrico, de corte transversal que fue aplicada en una población formada por 815 personas 506 mujeres y 309 hombres con un rango de edad de entre 16 y 55 años de edad. Basada en la teoría del Modelo de la Terapia Cognitiva de Beck (Beck, Freeman et al, 1995). Así, la prueba quedó conformada por 66 ítems valorados en una escala likert de 6 puntos que va desde 1, que quiere decir completamente falso en mí y hasta 6, que quiere decir me describe perfectamente. En este cuestionario se consideraron las características psicológicas en función de las concepciones que la persona tenía de sí mismo y de los otros, la identificación de los estímulos que le son particularmente amenazantes y las estrategias interpersonales, quedando constituida de la siguiente forma:

- Concepto de sí mismo. Esto abarca creencias sobre lo que es, piensa o como se describe a nivel cognitivo, emocional y social una persona. En el caso de la dependencia emocional nombra ideas de desvalimiento, susceptibilidad y poca valoración personal.
- Concepto de otros: Creencias sobre lo que se piensa que es el otro a nivel cognitivo, emocional y social. Para el dependiente emocional implica ideas de sobrevaloración e idealización del otro.
- Amenazas: Situaciones o eventos que generan estados emocionales perturbadores para el sujeto, se refiere a situaciones como una posible ruptura o cualquier sensación de incomodidad que su pareja pueda provocarle.
- Estrategias interpersonales: Forma en que los diversos tipos de personalidad se relacionan y actúan con otras personas y el modo como utilizan el espacio interpersonal. Las conductas de aferramiento y de búsqueda de atención, así como conductas que buscan reparar la ruptura, típicas en la dependencia emocional.

Esta prueba tuvo una confiabilidad alta, con un alfa total de 0.950 y en las subescalas un 0.809 en el concepto de sí mismo, un 0.903 en amenazas y un 0.878 en las estrategias interpersonales. En relación con las diferencias específicas sobre el sexo,

las mujeres reportaron mayores puntuaciones en las subescalas de expresión afectiva de la pareja y miedo a la soledad; en los hombres las puntuaciones más altas fueron en la subescala de búsqueda de atención. Lemos y Londoño (2006) explican que estas diferencias están influenciadas por el patrón cultural que distingue como algo femenino el demandar afecto y el miedo a la soledad, mientras que es característico de los hombres el tratar de buscar, conquistar, elogiar y mantener el centro de atención de la pareja.

Una diferencia fue la edad en la que Lemos y Londoño (2006) encontraron que entre adolescentes y adultos jóvenes en las subescalas de modificación de planes y expresión límite, los adolescentes tuvieron puntuaciones más altas.

Otro instrumento que tuvo como objetivo medir la dependencia emocional en una población latina fue el Inventario de Dependencia Emocional (IDE) realizado por Aiquipa (2012) quien por medio de la construcción de un inventario que cumpliera con las condiciones psicométricas adecuadas, buscó medir la dependencia emocional en la población peruana. Aiquipa (2012) tomó como dependencia emocional: La dimensión disfuncional de un rasgo de personalidad, que consiste en la necesidad extrema de orden afectiva que una persona siente hacia otra, su pareja, a lo largo de sus diferentes relaciones de pareja (Castello, 2000, 2005).

Trabajó con una población conformada por 757 personas, varones y mujeres de entre 18 y 55 años, de diferente nivel socioeconómico, entre estudiantes universitarios y empleados que residían en la ciudad de Lima, Perú, que tuvieran un nivel de comprensión lectora adecuado, que no sufrieran trastornos mentales o causados por alguna enfermedad que afectara su habilidad para cumplir con inventarios de autoinforme y que hayan tenido una relación de pareja heterosexual u homosexual. Se trabajó con 4 muestras, la primera muestra (Pre-Piloto) estuvo formada por 126 sujetos, la segunda muestra (Piloto) estuvo conformada por 200 personas, la tercera muestra la formaron 31 mujeres diagnosticadas como dependientes emocionales y la cuarta muestra estuvo formada por 400 personas de ambos sexos y tuvo como objetivo tener un análisis de confiabilidad y validez final y para establecer los baremos.

El Inventario de Dependencia Emocional se elaboró tomando como modelos los mismos modelos que Lemos y Londoño (2006) tomaron como base para su cuestionario, así como la información obtenida del trabajo realizado con un grupo de pacientes identificadas como dependientes emocionales. El inventario quedó conformado por 49 ítems agrupados en 7 factores, el reactivo utilizado fue la opción múltiple usando la escala Likert de 5 puntos. Su coeficiente de confiabilidad fue de 0.91 y contó con un 95% de validez. Los 7 factores que mide el Inventario son los siguientes:

1. Miedo a la ruptura – MR (9 ítems): Se refiere al temor que la persona experimenta ante la idea de la disolución de la relación.
2. Miedo e intolerancia a la soledad – MIS (11 ítems): Sentimientos desagradables experimentados ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja.
3. Prioridad de la pareja – PP (8 ítems): Tendencia de mantener en primer lugar a la pareja sobre cualquier aspecto de su vida.
4. Necesidad de acceso a la pareja – NAP (6 ítems): Deseo de tener presente a la pareja físicamente o en el pensamiento en todo momento.
5. Deseos de exclusividad - DEX (5 ítems): Tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse paulatinamente del entorno, esperando que la pareja actúe de la misma forma.
6. Subordinación y sumisión – SS (5 ítems): Sobreestimación de las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, además de sentimientos de inferioridad frente a la pareja y desprecio hacia sí mismo.
7. Deseos de control y dominio - DCD (5 ítems): Búsqueda de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, con el objetivo de asegurar su permanencia.

El Inventario de Dependencia Emocional está conformado por factores, etiquetas y contenidos que son similares a los propuestos por Castelló (2005) y el factor de miedo

a la soledad es parecido al factor que se encuentra en el Cuestionario de Dependencia Emocional de Lemos y Londoño (2006). Finalmente, los puntajes directos obtenidos del inventario fueron transformados a puntajes percentilares para la escala total y sus siete factores, identificando cuatro categorías diagnósticas: Bajo o normal, significativo, moderado y alto.

Por último, se citará el instrumento que se eligió para ser aplicado en la presente investigación, el Cuestionario de Dependencia Emocional, realizado por Méndez y Favila (2012) éste fue elegido debido a la accesibilidad que se tuvo hacia él y a que fue realizado con una población mexicana. El instrumento tuvo como objetivo adaptar y analizar las propiedades psicométricas del Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) para una muestra de personas mexicanas, participaron 93 individuos, 46 hombre y 47 mujeres de entre 16 y 55 años de edad seleccionados mediante una muestra aleatoria no probabilística tipo incidental; el grado de escolaridad de la muestra osciló desde el nivel primaria hasta el posgrado, de la muestra el 22.6% eran estudiantes, 47.3% eran trabajadores, 12.9% desempeñaban ambas actividades, 5.4% eran desempleados y el 11.8% se dedicaban al hogar.

Se aplicó la versión revisada y modificada del Cuestionario de Dependencia Emocional para una muestra mexicana, el cual consto de 31 reactivos con cuatro opciones de respuesta tipo Likert que va desde completamente de acuerdo hasta completamente en desacuerdo. La adaptación del CDE se llevó a cabo mediante el siguiente procedimiento:

- I. Adaptación de los reactivos de acuerdo a la semántica local: El cuestionario original se le mostró a población abierta para que lo leyera y verificará si las instrucciones, reactivos y las opciones de respuesta eran comprensibles y adecuadas. Si esto no era así, se les mostraba distintas opciones de escala Likert, de instrucciones y de reactivos para que eligieran los que consideraban adecuados.
- II. Verificación de experto: Una experta analizó las correcciones realizadas propuestas por la población.

- III. Reactivos agregados: Se consideró anexar cuatro reactivos más para el factor 6, búsqueda de atención de la escala original, debido a que sólo tenía dos reactivos, aunque con una adecuada confiabilidad (0.776). Los reactivos agregados fueron: ¿Cuándo compro algo para mí uso personal el pensamiento que tengo es?, ¿Seré más atractivo a mi pareja si uso esto?, ¿Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía, creo que estoy perdiendo su interés?, ¿Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste? De igual forma, para el factor 5 llamado expresión límite, se agregaron cuatro reactivos más, con la finalidad de aumentar la confiabilidad del factor; el criterio primordial para la inclusión de estos reactivos suplementarios fue la congruencia conceptual entre los reactivos. Los reactivos fueron: Ante una ruptura amorosa he sido insistente con mi pareja, para evitar que me deje o para reanudar la relación, le he hecho daño a mi pareja, algún familiar o sus cosas cuando tiene la intención o ha pretendido terminar la relación, he amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje, me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado
- IV. Aleatorización de reactivos: Debido a que los reactivos del CDE en su versión original, están acomodados por factores, se decidió manejar aleatoriamente el orden de los mismos para reducir la deseabilidad social en los participantes y el efecto de acarreo. Una vez concluidas estas fases, se procedió a realizar la administración del cuestionario, previo consentimiento informado de la muestra descrita.
- V. Análisis estadístico: Se realizaron los siguientes análisis: Discriminación de los reactivos con los puntajes extremos mediante una prueba t de student, análisis factorial para determinar la estructura factorial del instrumento, determinación del Cronbach de cada factor, con los factores resultantes se obtuvieron medidas de dispersión, tendencia central y cuartiles con la finalidad de conocer la distribución de los puntajes.

El análisis factorial que se llevó a cabo fue el método de componentes principales con rotación varimax debido a que el análisis es de tipo exploratorio, ya que la población empleada en el instrumento original es colombiana y la población muestreada para la presente adaptación es de nacionalidad mexicana, el índice de Kaiser Mayer Oklin (KMO) era de 0.85 lo cual confirma que es adecuado el análisis factorial de acuerdo al tamaño muestral. La prueba de esfericidad de Bartlett resultó significativa (.00) esto indicó que las variables se relacionaban entre sí. Se eligieron los reactivos y factores que conformarían el CDE para una muestra mexicana según los siguientes criterios:

El análisis factorial ortogonal de componentes principales arrojó 7 factores, considerando los criterios de confirmación de factores y reactivos anteriormente mencionados se redujo a solo 2 factores llamados ansiedad por separación y expresiones límite, los cuales en conjunto explican 62.58% de la varianza con una confiabilidad interna de 0.90, de igual manera se consideraron como indicadores, aquellos factores que agruparon sólo 2 reactivos ya que contaban con cargas factoriales robustas ( $\leq .60$ ) reflejando así su representatividad para la muestra, estos indicadores fueron nombrados baja autoestima ( $\alpha=.62$ )

En cuanto a la comparación entre ambos sexos, se compararon los puntajes totales entre ambos sexos, en los dos factores obtenidos, encontrándose diferencias estadísticamente significativas en el factor expresión límite ( $p=.000$ ), apreciándose la media más alta en los hombres.

De acuerdo con los factores que conforman la adaptación en una muestra mexicana del CDE, el instrumento quedó conformados por:

Factor 1. Ansiedad por separación, el factor cuenta con una confiabilidad interna de 0.88 cuya varianza explica el 33.43%. El abandono describe las expresiones emocionales del miedo, preocupación, ansiedad, angustia excesiva que se produce por separación, tiene una fuerte relación con el apego ansioso, por tales motivos se genera y se refuerzan las pautas interpersonales de dependencia. La ansiedad por separación puede surgir ante estancamientos temporales que activan pensamientos de abandono y soledad.

Factor 2. Expresiones límite, este factor cuenta con una confiabilidad interna, cuya varianza explica el 29.13% del cuestionario. Las expresiones límite describen aquellas expresiones o conductas que en un dependiente emocional son vistas como estrategias de aferramiento para evitar la pérdida.

A partir del análisis del Cuestionario de Dependencia Emocional en una muestra mexicana, se confirma que el instrumento da a conocer una satisfactoria consistencia interna (0.90) aunque menor que la reportada por Lemos y Londoño (0.93). Esto podría deberse al número de factores arrojados, a la cantidad de reactivos que los conforman, a la exclusión del análisis de confiabilidad de los indicadores y el impacto que estos tendrán en la confiabilidad total del cuestionario. La confiabilidad de cada uno de los factores, ansiedad de separación y expresiones límite, es similar tanto en población colombiana como en mexicana.

La puntuación promedio del CDE fue de 20 puntos en la muestra mexicana, aunque se desconoce dicho dato en población colombiana. De acuerdo con las diferencias encontradas entre ambos sexos, se puede observar que hombres y mujeres mexicanos presentan por igual ansiedad por la separación ante un posible rompimiento amoroso, pero los hombres tienden a arriesgar su integridad física ante una posible ruptura. Esto no se observó en la muestra colombiana según lo reportado por Lemos y Londoño (2006)

Es por esto que el CDE en una muestra mexicana se comporta de forma distinta a la escala original respecto al número de factores encontrados, esto puede deberse a agentes culturales, escolares, al tamaño de la muestra o a la propia vigencia del instrumento, de igual forma podría deberse a la incorporación de los reactivos agregados.

### 3.1 Metodología

**Objetivo.** Conocer si el vínculo creado durante la infancia de una mujer, influirá en el vínculo creado con su pareja.

**Participantes:** 8 mujeres de entre 22 y 27 años que tengan una relación afectiva.

**Instrumentos:** Se utilizó el Instrumento CDE, el cual es una prueba para detectar los casos de dependencia dentro de la relación de pareja, se compone de 30 reactivos que van de completamente de acuerdo hasta completamente en desacuerdo.

A su vez se utilizó la entrevista a profundidad, para indagar más a fondo sobre su relación de pareja y los vínculos creados en la infancia.

**Materiales:** lápices, libretas, plumas, grabadora de audio y una guía de entrevista.

**Aparatos:** Grabadora Sonny modelo 4152

**Procedimiento:**

**Negociación.** Se acudió al Instituto de las Mujeres del Distrito Federal en Azcapotzalco, con el fin de obtener el permiso para realizar la presente investigación. INMUJER es el organismo de administración pública del Gobierno de la Ciudad de México responsable de lograr que se garantice la protección y ejercicio pleno de los derechos humanos de las mujeres y las niñas, para erradicar la discriminación y alcanzar la igualdad sustantiva.

**Búsqueda de participantes.** Una vez que se obtuvo el permiso, la encargada de la institución nos indicó que muestra podría funcionar para nuestra investigación, para así ponernos de acuerdo con las participantes y fijar la fecha, la hora y el lugar para realizar la entrevista y aplicar el instrumento a las participantes.

**Aplicación del CDE.** En esta fase a cada participante se le entregó el instrumento CDE, con el fin de reconocer si alguna de las relaciones de pareja o su relación actual de estas, se encontraba dentro de una dependencia emocional. Una vez que el



instrumento resultó positivo, se realizó la solicitud de una entrevista a profundidad para conocer más acerca de la creación de vínculos que ha tenido desde la infancia.

Entrevista. Una vez que se obtuvo el consentimiento para las entrevistas nos pusimos de acuerdo con las participantes para realizar las entrevistas.

Las entrevistas iniciaron con el resumen de lo que trataba la investigación y pidiéndoles su autorización para grabar la entrevista y a su vez para hacer anotaciones, posteriormente se inició la entrevista usando como base la guía de entrevista que se tenía preparada y se indagó en los temas o preguntas que se consideraron necesarios.

El objetivo de esta fase fue conocer a fondo como era la relación de pareja y la relación con la familia de origen de las participantes, al terminar las entrevistas se agradeció a las participantes y se les dijo que se les entregaría al final de la investigación un resumen de su participación.

Reporte de Resultados. Una vez que se entrevistó a todas las participantes se procedió a registrar los resultados encontrados, clasificándolos por categorías, con el objetivo de buscar semejanzas o diferencias en los datos obtenidos durante todas las entrevistas.

Análisis de Información. Una vez que se crearon las categorías, se relacionó la información que nos habían otorgado las participantes con el objetivo de conocer si existía algún vínculo entre la forma en que las mujeres se relacionaban con sus padres y la manera en que llevan su relación de pareja y poder a su vez comparar lo obtenido con lo mencionado en la literatura.

#### 4. Análisis e interpretación de resultados.

La muestra estuvo integrada por 8 mujeres de entre 22 y 27 años de edad, de nacionalidad mexicana, nivel socioeconómico medio, que actualmente se encuentran en una relación de pareja pertenecientes a INMUJER, los resultados obtenidos en el cuestionario de dependencia (CDE) se muestran en la figura 3, en la que se observa que 5 de las participantes se evalúan según los puntajes del instrumento como dependientes a la pareja y 3 de las participantes como no dependientes.

- Dependencia a la pareja: 30 – 90 puntos.
- No hay dependencia a la pareja: 91 – 120 puntos.

Participante	Factor 1	Factor 2	Puntaje total
1	24	36	60
2	53	46	99
3	52	50	102
4	30	32	62
5	48	38	86
6	53	41	94
7	34	44	78
8	48	35	83

Figura 3. Tabla de puntajes obtenidos en el CDE, por factores y puntaje total.

El CDE realizado por Méndez y Favila (2012) mide dos factores, el primer factor mide la ansiedad por separación y el segundo factor las expresiones límite, a continuación se describe cada uno de ellos:

Factor 1. Ansiedad por separación, el factor cuenta con una confiabilidad interna de 0.88 cuya varianza explica el 33.43%. El abandono describe las expresiones emocionales del miedo, preocupación, ansiedad, angustia excesiva que se produce por una separación, tiene una fuerte relación con el apego ansioso, por tales motivos se genera y se refuerzan las pautas interpersonales de dependencia. La ansiedad por

separación puede surgir ante estancamientos temporales que activan pensamientos de abandono y soledad. Los reactivos que midieron este factor fueron:

1. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.
3. Soy alguien necesitado y débil.
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención de mi pareja.
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.
7. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.
9. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.
11. Me siento desamparado cuando estoy solo.
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.
15. Siento temor que mi pareja me abandone.
17. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.
18. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.
22. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.
23. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.
25. Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.
27. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.
28. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.
29. No tolero la soledad.

Factor 2. Expresiones límite, este factor cuenta con una confiabilidad interna, cuya varianza explica el 29.13% del cuestionario. Las expresiones límite describen aquellas expresiones o conductas que en un dependiente emocional son vistas como estrategias de aferramiento para evitar la pérdida. Los reactivos que midieron este factor fueron:

2. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.
5. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.

8. Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.
10. Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.
13. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.
14. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.
16. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.
19. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.
20. Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.
21. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.
24. He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.
26. Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.
30. Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.

Los puntajes obtenidos en cada factor muestran.

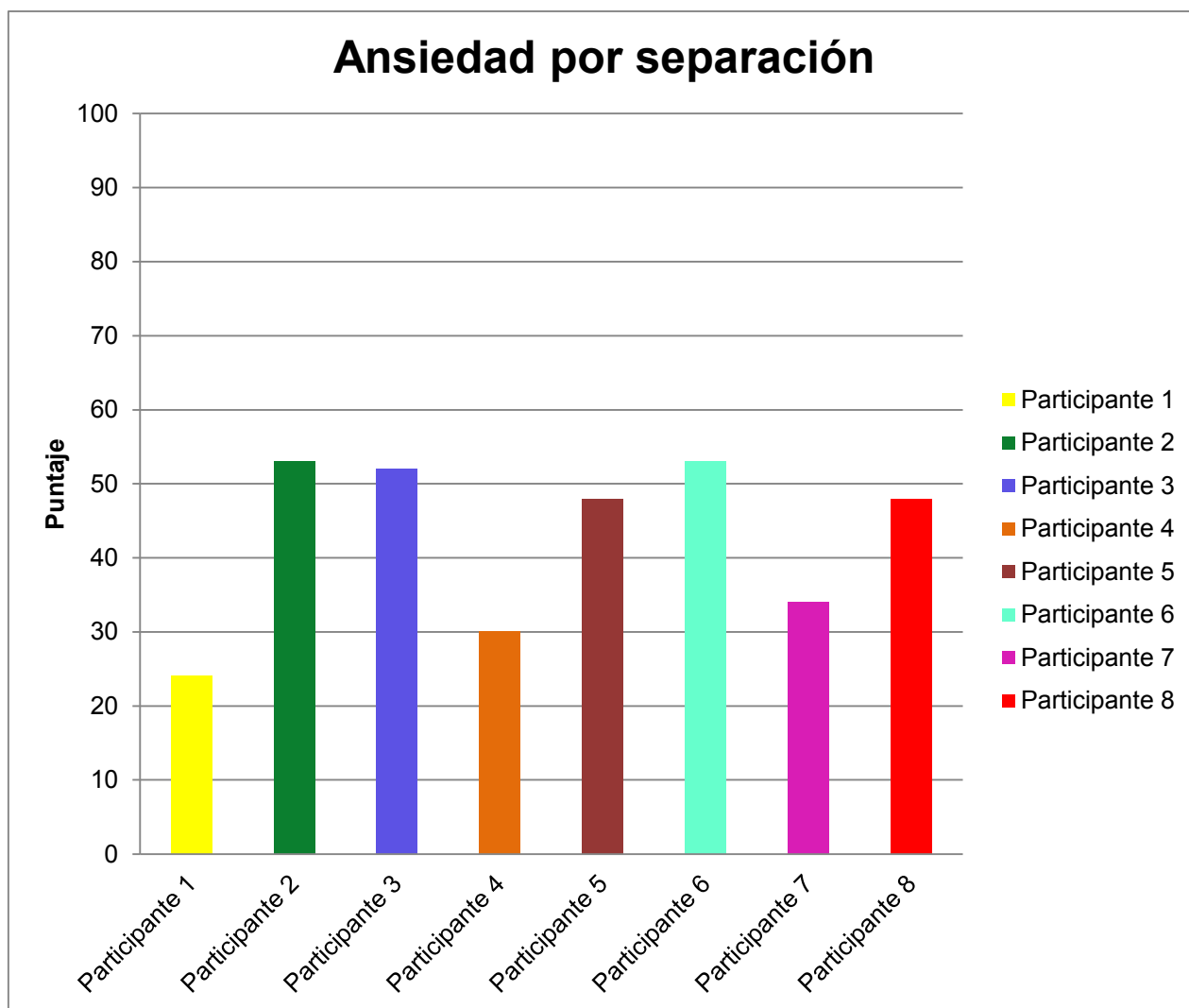


Figura 4. Puntaje de ansiedad por participante ante la idea de perder a su pareja.

La media para el factor uno, que se refiere a ansiedad por separación fue de 43, por lo que las participantes que se encuentran por encima de la media en este factor fueron las participantes 2, 3, 5, 6 y 8.

La siguiente grafica muestra los puntajes obtenidos por las participantes, en cuanto a las estrategias de aferramiento para no perder a su pareja.

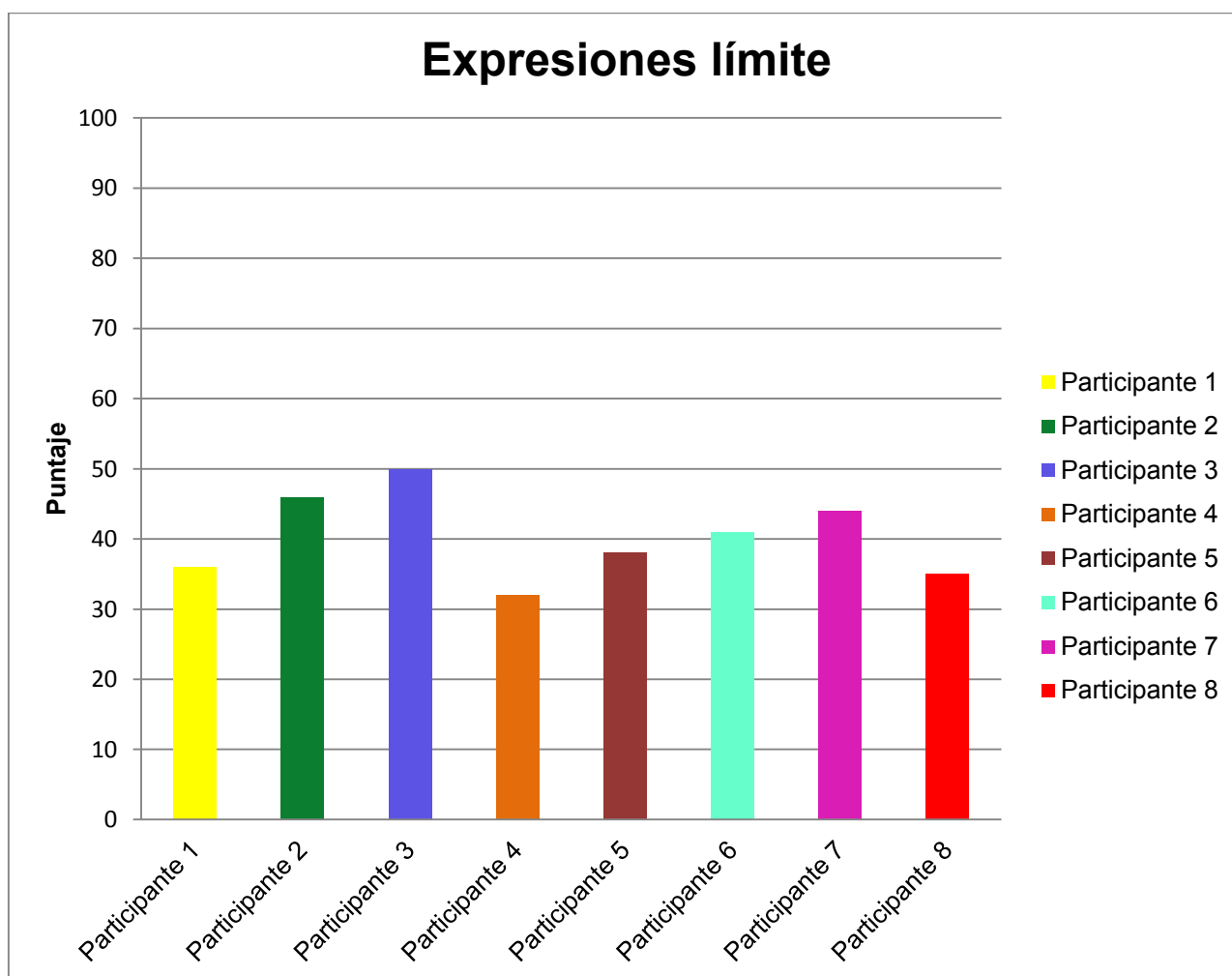


Figura 5. Puntajes por participante de las estrategias de aferramiento para evitar la pérdida de su pareja.

En cuanto al factor dos, referente a expresiones límite, su media fue de 40 y las participantes que se encontraron por encima de la media fueron las participantes 2, 3, 6 y 7.

Respecto a las participantes que obtuvieron el puntaje correspondiente a dependencia, las participantes 1, 4 y 8 obtuvieron 60, 62 y 83 puntos respectivamente. Las participantes contestaron estar totalmente de acuerdo en los reactivos que hacen referencia a la necesidad de sentir constantemente la aprobación y el cariño de su

pareja, así como en los reactivos que se refieren al temor de perder a su pareja y el temor a la soledad. Las participantes 5 y 7 obtuvieron 86 y 83 puntos respectivamente, estas participantes contestaron estar de acuerdo en los reactivos que hacen referencia a ser el centro de atención de la pareja, al tiempo que dedica a su pareja y amigos, el interés de deslumbrar a su pareja, llamar su atención, el miedo al abandono de su pareja y la soledad.

En cuanto a las participantes que obtuvieron el puntaje correspondiente a que no hay dependencia en su relación, las participantes 2, 3 y 6 obtuvieron 99, 102 y 94 puntos respectivamente. Las participantes contestaron estar de acuerdo en los reactivos referentes al miedo al abandono y la soledad; necesidad constante de expresión de afecto por parte de su pareja y a buscar constantemente deslumbrarla, respondieron estar totalmente en desacuerdo en los reactivos referentes a que su pareja fuera el centro de atención, tiempo y planes, a dejar a los amigos por la pareja y a necesitar toda la atención de la misma.

Lo que respondieron las participantes cuyo puntaje fue correspondiente a dependencia coincide con lo que expresaron en las entrevistas ya que en la categoría referente a la percepción que tenían de su relación, todas las participantes coincidieron en que en algún momento se dieron cuenta de que su relación no era sana a pesar de que al principio o durante algún tiempo, la relación para ellas fue buena y las hacía sentir bien; también coincidió con lo que expresaron en la categoría de los conflictos durante la relación, en esta categoría las participantes mencionaron las razones de sus conflictos con su pareja y como se sentían con eso.

En cuanto a lo mencionado en las entrevistas de las participantes que obtuvieron puntajes mayores a 90 puntos, se encontró que mucha de la información obtenida no coincidía con lo expresado en la entrevista, lo cual podría ser porque los reactivos del instrumento son directos y las preguntas de la entrevista van de lo general a lo específico por lo que las participantes pudieron contar más a detalle cómo fueron sus relaciones, comparando los resultados de las participantes en donde sus puntajes salieron menores a 90 y por tanto, según el instrumento entran en la categoría de mujeres dependientes, se encontró que existe una relación entre el puntaje y la

información de la entrevista, debido a que expresan estar de acuerdo en sentir temor si una situación o acción las lleva a perder a su pareja.

En base a la información obtenida en los instrumentos de las participantes, se realizó una comparación de los datos cuantitativos y los datos cualitativos de la entrevista.

Se organizó la entrevista en etapas; infancia, adolescencia, relación significativa y vida actual, con el fin de conocer la historia de vida de las participantes y saber si existe una relación entre el vínculo afectivo creado en la familia y las relaciones de pareja, en cada etapa de la entrevista se crearon categorías, las cuales proporcionaron información específica de cada etapa. La siguiente tabla muestra un concentrado de los datos cualitativos y cuantitativos relacionados con las etapas de la vida de las mujeres.

Etapa	Categoría	Preguntas realizadas	Reactivos del CDE
Infancia	Relación con la madre.	¿Quiénes estaban presentes durante tu infancia? ¿Cómo era la relación con tu madre?	
	Relación afectiva de los padres de la participante.	¿Cómo percibías la relación de tus padres? ¿Si tus padres no estaban juntos como era la relación con ambos padres?	



	Demostración de afecto en la familia.	Había demostraciones de afecto o cariño ¿Cuáles eran?	
	Tipo de educación.	¿Cómo era la educación que recibía y de quién?	
	Relación con el padre.	¿Cómo era la relación con su padre?	
	Autoconcepto	¿Cómo te percibías a ti misma en la infancia?	
Adolescencia	Relación de la participante con la madre.	¿Cómo era tu relación con tu madre?  ¿Cómo te demostraba afecto tu madre?	
	Relación de la participante con el padre.	¿Cómo era tu relación con tu padre?  ¿Cómo te demostraba afecto tu padre?	
	Relación afectiva de los padres.	¿Cómo era la relación de tus padres?	

	Primera relación de pareja.	¿Cómo y cuándo fue tu primera relación de pareja?	<p>1. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.</p> <p>4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.</p> <p>7. Siento una fuerte relación de vacío cuando estoy solo.</p> <p>10. Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.</p> <p>13. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio solo para estar con ella.</p> <p>14. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.</p> <p>15. Siento temor que mi pareja me abandone.</p> <p>16. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.</p>
	Concepción del amor y relaciones de pareja.	<p>¿Qué concepto del amor tenías en ese momento?</p> <p>¿Qué concepto de la relación de</p>	<p>1. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.</p> <p>2. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.</p>

		pareja tenías en ese momento?	<p>5. Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con ella.</p> <p>6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.</p> <p>25. Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.</p> <p>26. Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.</p>
Pareja significativa.	Idea que tenía de su pareja antes de la relación de noviazgo.	¿Qué concepto tenías de tu pareja antes de iniciar la relación?	
	Primera etapa de la relación.	¿Cómo fue la primera etapa de la relación?	1. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.
	Interacción física y verbal durante la relación.	¿Cómo fue la interacción física durante la relación?	19. Soy capaz de hacer cosas temerarias hasta arriesgar mi vida para conservar el amor de otro.

		¿Cómo fue la interacción verbal durante la relación?	30. Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.
	Opinión de la familia sobre su relación.	¿Qué pensaba tu familia sobre la relación?	
	Pensamiento acerca de las opiniones de su familia.	¿Qué pensabas tú de la opinión que tu familia de tu relación?	
	Percepción que tenía de su relación.	¿Cómo percibías tu relación en ese momento?	
	Conflictos durante la relación.	¿Por qué situaciones había conflictos en tu relación?	25. Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés. 28. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.
	Primeros indicios de una relación no sana.	¿En algún momento pensaste que tu relación no era sana? ¿Qué fue lo que te hizo darte cuenta de que tu relación no era sana?	21. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla. 22. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja. 23. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.

			<p>24. He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.</p> <p>27. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.</p> <p>28. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.</p>
	Violencia durante la relación.	¿En algún momento de tu relación hubo violencia de algún tipo?	19. Soy capaz de hacer cosas temerarias hasta arriesgar mi vida para conservar el amor de otro.
	Autoconcepto.	¿Qué pensabas sobre ti misma en ese momento?	<p>7. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.</p> <p>11. Me siento desamparado cuando estoy solo.</p> <p>12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.</p> <p>15. Siento temor que mi pareja me abandone.</p> <p>29. No tolero la soledad.</p>
Vida actual	Autoconcepto.	¿Qué concepto tienes de ti actualmente?	7. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.

			<p>11. Me siento desamparado cuando estoy solo.</p> <p>12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.</p> <p>15. Siento temor que mi pareja me abandone.</p> <p>29. No tolero la soledad.</p>
	<p>Construcción de los conceptos de amor y relación de pareja.</p>	<p>¿Qué concepto tienes del amor actualmente?</p> <p>¿Qué concepto tienes de una relación de pareja actualmente?</p>	
	<p>Relación con la historia de las mujeres significativas de su vida.</p>	<p>¿Quiénes han sido las mujeres significativas de tu vida?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿Relacionas tu historia de vida con la historia de las mujeres significativas de tu vida?</p>	
	<p>Atribución hacia algo o alguien de</p>	<p>¿Atribuyes a alguien o algo que hayas tenido una</p>	

	establecer una relación dependiente.	relación dependiente?	
--	--------------------------------------	-----------------------	--

Figura 6. Relación de la información organizada por categorías y reactivos del instrumento CDE.

El análisis de la información que las participantes proporcionaron, se realizó en base a las etapas y a las categorías que se abordaron en la entrevista, comparándola con los reactivos del instrumento CDE, cabe señalar que en la parte de la infancia no hay relación de los reactivos con la entrevista puesto que el instrumento está enfocado a la relación de pareja de las participantes, a su vez toda la información obtenida se comparó con la literatura encontrada durante la investigación.

### **Infancia**

Relación de la participante con su madre. Se encontró que seis de las participantes mencionaron que su relación con su madre fue buena ya que compartían mucho tiempo, ella era quien se encargaba de su cuidado y atención, describen a su madre como sobreprotectora y estricta. Dos de las participantes no tuvieron una buena relación con su madre porque trabajaba mucho.

Lo dicho por las participantes respecto a que su madre era quien cuidaba de ellas y les proporcionaba atención coincide con la teoría del apego de Bowlby (Hofer 1995, citado en Marrone, 2001), quien menciona que desde la infancia el ser humano tiene la necesidad de formar relaciones en las que se sienta protegido, estas relaciones son la base para el desarrollo normal del niño.

También coinciden con lo explicado por Bowlby (1983), Maslow (1943) y Lorenz (1939) quienes mencionan que la formación de una relación cálida con el cuidador va ser crucial para el desarrollo emocional, ya que esa persona va a ser la encargada de cumplir todas las necesidades descritas por Maslow (1943) las cuales son: fisiológicas, de seguridad, sociales, de aprecio o estima y necesidades de autorrealización.

Si bien algunas participantes no tenían buena relación con su madre debido a la falta de tiempo de ésta, siempre hubo figuras que fungieron el papel de madre, con la participante 5 fue su abuela quien estuvo presente y con la participante 3 su hermana mayor.

Relación afectiva de los padres de la participante. Cinco de las participantes dijeron que la relación de sus padres no era buena y había muchos conflictos, dos de las participantes dijeron que su relación fue buena aunque no muy expresiva, solamente había muestras de afecto en reuniones familiares o cuando dejaban de verse muchos días. Las participantes 3 y 6 dijeron que no había relación ya que su madre era soltera.

Papalia, Olds y Feldman (2005) explican que la ruptura de los padres, suele presentar frecuentes conflictos, los comentarios que los padres realizan después de una discusión respecto del otro, las conductas destructivas o la lucha por la custodia del niño. Todas las participantes presenciaron durante su niñez frecuentes conflictos entre sus padres y los comentarios negativos o conductas violentas que se llegaron a dar. Solamente una participante, la participante 8 vivió el divorcio de sus padres, considera que para ella el divorcio fue algo muy estresante y difícil que cambio la forma en la que veía a sus padres y trajo como consecuencia que su relación con su padre fuera mala.

Demostración de afecto en la familia. Seis participantes explicaron que se demostraba por medio de las palabras y con acciones, puesto que veían todo el tiempo que estuviera bien y que no les faltara nada. Con la participante 3 fue por medio de la comida, no había demostración de afecto física o verbal y con la participante 4 no había muestras de afecto.

Según la "Pirámide de Maslow" el ser humano necesita que todas sus necesidades se vean cubiertas, las necesidades descritas por Maslow están en forma piramidal porque para poder satisfacer cada una es necesario que la necesidad del nivel anterior sea cubierta. Hablando específicamente de las necesidades sociales o de pertenencia de las participantes, que son en las que se incluye el dar y recibir afecto, si las participantes no recibieron las demostraciones de afecto que ellas necesitaban para



poder cubrir esa necesidad les sería complicado cubrir las siguientes dos necesidades que son de suma importancia en la vida adulta.

Tipo de educación. La educación de siete de las participantes fue basada en el respeto hacia los demás y los valores, mientras que la educación de una de las participantes fue liberal, porque de acuerdo con sus palabras siempre pudo hacer lo que quiso sin problemas.

En la literatura Harvey y Byrd en el año 2000 describieron el tipo de familias que existen, en base a las características de cada familia que estudiaron. Nuestras participantes pertenecen a las familias punitivas, autocráticas y severas: se caracterizan por tener una personalidad conformista, presentan hostilidad reprimida eficazmente debido a una conciencia punitiva, en sus familias había sobreprotección y falta de comprensión.

Relación con el padre. Dos de las participantes no tuvieron mucha relación con su padre porque trabajaba mucho. Las participantes 2, 4, 7 y 8 dijeron que su relación fue buena porque siempre estaba pendiente de ellas y las cuidaban mucho. Cabe mencionar que la relación de la participante 8 fue buena hasta los 12 años que fue cuando sus papás se divorciaron. Las participantes 3 y 5 no tuvieron una figura paterna y no tienen ningún recuerdo de él.

El tipo de relación que tuvieron las participantes 1, 2, 4, 6, 7 y 8 con su figura paterna coincide con lo dicho por Carlson (1998), quien menciona que la forma en que un infante organiza su conducta hacia su cuidador afecta la manera en que organiza su comportamiento hacia los otros y hacia su ambiente. En el caso de la mayoría de las participantes puede ser que no se creara un tipo de vínculo seguro, ya que la mayoría mencionó que no tuvieron una relación cercana con su padre, debido a que trabajaban o a que nunca estuvieron presentes.

Autoconcepto. Siete de las participantes se describieron como niñas introvertidas, calladas y "normales". Una de las participantes se describió como hiperactiva, alegre, sociable, divertida y que disfrutaba hacer las cosas que debe hacer una niña.

Esta categoría se relaciona con la demostración de afecto ya que ambas forman parte de las necesidades que abarca la "Pirámide de Maslow", según el autor, si una persona no ha cubierto completamente la necesidad anterior puede que la siguiente necesidad que menciona Maslow (1943) no sea cubierta completamente porque la persona tendrá ideas erróneas, por tanto no podrá cubrir esa necesidad ni las del siguiente nivel de una manera satisfactoria.

La necesidad de aprecio abarca la autoestima, la independencia y la confianza en sí mismo, en las participantes esta necesidad puede que no se haya visto satisfecha durante su infancia, dado que los conceptos claves de esta escalón pudieron ser transmitidos o procesados por las participantes de manera errónea o con carencia de validez, lo cual pudiera traer como consecuencia que llegarán a la siguiente jerarquía de la pirámide con un autoconcepto erróneo, poca independencia y confianza en sí mismas.

### **Adolescencia**

Relación de la participante con la madre durante la adolescencia. En esta categoría las participantes reportaron que tenían peleas constantes con su mamá, algunas de estas discusiones eran ocasionadas por los permisos que solicitaban para salir y por la situación escolar de las mismas. También mencionan que en esta etapa de su vida fue importante la creación de lazos afectivos con los amigos.

La participante número 1 mencionó que el cambio de su relación con su madre, tenía mucho que ver con el proceso que todo ser humano pasa de la niñez a la adolescencia, lo cual de acuerdo con la literatura Becerril y Álvarez, (2012), mencionan que los cambios físicos y psicológicos transcurridos de la infancia hacia la adolescencia son decisivos para que formen una personalidad y por tanto creen nuevos vínculos, ya que también las participantes hacen mención de los amigos como su nuevo círculo social y como destacan los autores durante esta etapa el vínculo afectivo que se sentía hacia el cuidador se desplaza hacia su grupo de iguales, al cambiar la figura de apego también cambia la relación, deja de ser jerárquica para ser simétrica debido a que las dos partes están implicadas en el funcionamiento del vínculo, es una relación

recíproca. Así, conforme el adolescente va creciendo, se da como proceso natural el distanciamiento de sus primeras figuras de apego y aparece cierto rechazo como forma de buscar su propia identidad, su deseo de estar con sus figuras de apego ya no está con sus cuidadores, sólo va a recurrir a ellos en caso de necesidad (Repetur y Quezada 2005). En base a esto último, los datos recabados concuerdan, en que reconocen que su madre estaba ahí si la necesitaban, aunque hubiera peleas, la participante número 4 decidió alejarse de ella y vivir con una de sus tías, por un tiempo debido a que la relación no era buena porque había peleas constantes con su madre.

De acuerdo con lo que describió cada una de las participantes, la manera en que se relacionaron con su madre en esta etapa cambio porque se formaron nuevos vínculos con sus iguales, dentro de su círculo social. El vínculo creado con su madre permaneció ahí y se modificó en cuanto a la frecuencia con que se recurría al vínculo.

Relación de la participante con el padre durante la adolescencia. Cuatro de las participantes indican que sus padres fueron ausentes durante su adolescencia, no existía comunicación con ellos, 3 de ellas no recuerdan nada de su padre puesto que falleció o nunca estuvo presente, solo una ellas menciona que la relación con su padre fue buena, se comunicaban más que en la infancia.

Con respecto a lo narrado, los autores Becerril y Álvarez (2012), mencionan que una familia estable y bien integrada fomenta el desarrollo de vínculos afectivos y consecuentemente, pautas de conducta adecuada, lo que les permite gozar de estabilidad. Por tanto se puede decir que este aspecto mencionado por los autores no encaja con todas las participantes puesto que las personas que llevaban su educación y fomento del desarrollo del vínculo afectivo eran las mamás u otras personas ajenas al núcleo familiar, por tanto aunque existieran los dos padres uno por lo regular era ausente y no se involucraba en el desarrollo afectivo ni educativo de las participantes; es por eso, que si bien la relación con el padre cambia conforme pasa el tiempo y existe comunicación, el vínculo afectivo necesita ser un todo que integre el desarrollo físico, verbal y emocional.

Relación afectiva de los padres. Dos de las participantes hacen mención que la relación afectiva entre sus padres fue buena durante la etapa en la que ellas fueron adolescentes, había comunicación, acuerdos y demostraciones de afecto en público, la participante 4 menciona que su madre y su padrastro peleaban mucho. La participante 7 reporta que las peleas entre sus padres ya eran menos que en la infancia, había entendido que si se peleaban, en cualquier momento se iban a reconciliar. Del resto de las participantes no se tiene registro de las relaciones afectivas de sus padres.

Primera relación de pareja. Todas las participantes reportan que su primera relación de noviazgo fue en la adolescencia, entre los 10 y los 15 años, la relación fue de poca duración y no había ninguna expectativa a futuro con su pareja, la mayoría reporta que su primera pareja era de la escuela.

En cuanto a los vínculos creados durante la adolescencia, Crittend en 2002 hace mención a que es esperado que el joven empiece nuevos contactos afectivos fuera de la familia, todas estas nuevas relaciones estarán moldeadas por las primeras vinculaciones afectivas establecidas en la infancia con los cuidadores, sin embargo, se percibe un distanciamiento de las figuras parentales para establecer una de las funciones centrales de la adolescencia, el desarrollo de la autonomía. A partir de este proceso se abre la posibilidad de una cierta reformulación de la organización primaria vincular del joven, basada en las relaciones con los amigos y la pareja. Tal reformulación es el inicio del estilo relacional que el adolescente establecerá en la vida adulta.

Primera pareja significativa. En esta categoría se puede percibir que la mayoría de las participantes tuvieron, su primera relación significativa durante la adolescencia, tres de ellas, mencionaron que si tenían expectativas a futuro con esa pareja, querían estar con ella por un buen tiempo, sin embargo, no sucedió así, terminaron con ella y solo la recuerdan como algo especial. La participante 8 lo recuerda como el mejor hombre con el que ha salido y constantemente se recrimina el haberlo dejado.

Un aspecto importante de esta categoría es que las participantes 4 y 5 nombraron que su pareja significativa, tenía conductas agresivas. La participante 5 mencionó que se agudizaban estas conductas cuando él se encontraba bajo un estado de ebriedad, esto ocasionaba peleas entre ellos e incluso con la familia de la participante, con esta pareja tuvo una hija, cuando nació la bebé los problemas aumentaron, empezó a sentir que en los momentos que lo necesitaba no estaba, se dio cuenta que era grosero con su familia y amigos, era celoso y desconfiaba de ella, terminaban y regresaban constantemente.

En esta categoría los reactivos del instrumento coinciden con lo que expresaron algunas participantes, ya que en los reactivos que hacen referencia a la necesidad de sentir constantemente la aprobación y cariño de su pareja así como en los reactivos que se refieren al temor de perder a su pareja la participante 4 respondió estar completamente de acuerdo, lo que no sucedió con la participante 5, quién respondió estar en desacuerdo con la mayoría de los reactivos.

En base a lo revisado en la literatura es importante destacar que las características que tuvo en su relación significativa la participante 5, concuerdan con la fase de deterioro que mencionan Castelló (2006) y Cid (2005), en la cual explican que en esta fase existe una subordinación mucho mayor y una dominación más pronunciada, la intensidad de los papeles aumenta, esta fase suele ser muy larga y en ella la dominación y explotación del objeto llega hasta el punto donde el dependiente emocional sufre burlas, humillaciones y maltratos.

Concepción del amor y relaciones de pareja. En esta categoría las participantes mencionan que el concepto de pareja; es cuando tienes una relación incondicional, comparten tiempo juntos, hay demostraciones de afecto, debe existir un compromiso con la otra persona para estar en las buenas y en las malas y este acto debe ser reconocido por el otro, mencionan también que es cuando se sienten plenamente feliz con su pareja y piensan que es la mejor persona del mundo, se sienten completas estando con él, pues no les falta nada.

En cuanto al amor mencionan que se caracteriza por la entrega total hacia a la otra persona, una de ellas mencionó, que el amor era casarse y tener hijos y que su pareja estuviera al pendiente de ella todo el tiempo.

En el CDE las participantes expresaron que tenían la necesidad de que sus parejas estuvieran al pendiente de ellas todo el tiempo y en ser el centro de atención de ellas, esto se puede ver reflejado en sus puntajes, puesto que las participantes 1, 4 y 6 mencionaron en la mayoría de sus reactivos estar de acuerdo, mientras el resto de las participantes mencionan estar en desacuerdo, sin embargo, esto último no coincide con lo que mencionaron en las entrevistas ya que todas las participantes dijeron que en algún momento de su relación sintieron miedo de perder a su pareja.

La idea que ellas construyeron acerca del amor y de cómo debe ser una pareja, la adquirieron en base a las experiencias vividas con sus primeras parejas, lo que veían en su entorno y también a lo que decían otros acerca de cómo debía ser.

Con lo anterior podemos vislumbrar que algunas de las características que las participantes mencionan acerca de lo que es el amor y las relaciones de pareja nos dan algunos indicios de lo que nos podría indicar una dependencia emocional pues hay una idealización hacia su pareja. Guevara (2009), Santoro (2000) y Villa y Sirvent (2009), explican que la dependencia no permite el desarrollo adecuado de la asertividad además de que las personas dependientes creen que poseen un valor gracias a su pareja y que sin ella no son nada. Estas características son generadas por la baja autoestima y las necesidades emocionales crónicamente insatisfechas. De este modo, los dependientes emocionales entienden el amor como apego, sumisión y admiración al objeto idealizado y no como un intercambio recíproco de afecto.

### **Relación significativa**

Idea que tenía de su pareja antes de la relación de noviazgo. La participante 1 inicio su relación con su pareja cuando se encontraba en la Universidad, tenía una idea positiva de su pareja ya que antes de iniciar su relación fueron amigos durante 6 meses.

La participante 2 reanudo su relación tras años, con quien fue su primera relación significativa, expresó que no tenía formada una idea previa de su pareja.

La participante 3 conoció a una persona 10 años más grande que ella y es casada, se da primero una amistad y después comienzan una relación sentimental, pensaba que era alguien muy divertido, que se tomaba las cosas con calma, que no se estresaba fácilmente y que le gusta escuchar y por lo tanto podía hablar de cualquier cosa con él.

La participante 4 duró con su pareja 8 años, que abarcan desde el momento en que eran novios hasta que se separaron definitivamente, con esta pareja tuvo un hijo y la percepción que tenía de su pareja es que era buena persona y se llevaban muy bien como amigos.

La participante 5 inicio una relación con el padre de su hija, al inicio fueron amigos y después se hicieron novios, ella pensaba que su pareja era una buena persona, tenía un buen concepto de él y le gustaba mucho como la trataba.

La participante 6 conoció a su novio cuando ella estaba en la preparatoria, duraron 6 años, ella veía a su pareja como un hombre educado, serio, atento, seguro de lo que quería en cuanto a su futuro, tenía claro que quería estudiar y en donde y lo que haría después de terminar la carrera, para ella era el hombre perfecto.

Para Ramírez (2005) este comportamiento es muy frecuente en la persona dependiente, quién opta por una exagerada e ilógica aceptación de los puntos de vista del otro.

La participante 7 conoció a su pareja cuando se encontraba en la Universidad, dijo que su pareja no le llamaba la atención posteriormente él empezó a conquistarla hasta que se hicieron novios.

La participante 8 refiere que antes de iniciar su relación, no conocía mucho a su pareja y pensaba que era un payaso, después cuando le empezó a gustar pensaba en lo interesante y amigable que podía ser, que era divertido y que salir y convivir con él sería diferente y serio para la edad que tenían.

Primera etapa de la relación. Para la participante 1 la primera etapa de la relación fue mala porque antes eran amigos y la relación era diferente, cuando se hicieron novios ya no se tenían la confianza para contarse las cosas, ella trataba de demostrarle que no tenía porque cambiar lo que tenían, se separaron por un tiempo porque la relación no estaba funcionando, después de un tiempo regresaron, lo que coincide con lo que la participante respondió en el CDE, ya que en el reactivo 1, donde la participante contestó estar completamente de acuerdo en que se sentía mal si su pareja no le mostraba afecto constantemente.

La primera etapa de la relación de la participante 2 fue bonita y con esa pareja tenía muchas expectativas a futuro como casarse y tener hijos con él a pesar de que no se veían mucho. En el CDE expresó que no se sentía mal si su pareja no le expresa constantemente afecto, aunque en la entrevista respondió que para ella si era importante que sus parejas le demostrarán su afecto.

Schaeffer (1998) explica que estas expectativas irreales de formar una pareja con alguien a quien no conocen bien es una de las características principales de las personas dependientes a quienes llama “adictos al amor” (p.33).

La relación de la participante 3 empezó como una amistad posteriormente cuando se hicieron novios y estaban juntos todo el día, platicaban acerca de su vida. En el CDE respondió estar completamente en desacuerdo con el reactivo 1 que se refiere a sentirse muy mal si su pareja no le expresa constantemente el afecto. Lo que no coincide con lo que mencionó durante la entrevista ya que en muchas ocasiones le reclamó el que no tuvieran suficiente tiempo para estar juntos y eso era una muestra de afecto importante para la participante, puesto que menciona que llegó a cambiar muchas cosas por él durante esta etapa, por ejemplo, su forma de vestir. Según lo explicado por May (2000), Sirvent (2004) y Castello (2006) el hecho de que la participante haya cambiado su forma de vestir porque su pareja así lo deseaba es un indicio de que había una relación de poder desigual entre ellos, lo cual es una de las características de las relaciones dependientes.



Para la participante 4 la primera etapa de la relación fue bonita, su pareja siempre fue cariñosa, amable y paciente. Siempre trato de entenderla, fue una buena persona y nunca fue violento con ella. En el CDE reporto estar completamente de acuerdo con el reactivo referente a sentirse muy mal si su pareja no le expresaba afecto, esto coincide con lo que participante mencionó durante la entrevista porque para ella siempre fue importante que su pareja estuviera con ella el mayor tiempo posible ya que ella mencionó que se sentía sola cuando su pareja estaba ausente.

Para la participante 5 esta etapa fue buena porque él era muy lindo a pesar de que su pareja siempre fue una persona celosa, enojona y muy grosera con ella en varias ocasiones. May (2000), Sirvent (2004) y Castello (2006) describen que en la dependencia emocional existe una vinculación insana en la pareja, esta vinculación se da en un ambiente abusivo y posesivo que produce daños emocionales. Con la participante 5 se dio el tipo de vinculación que los autores mencionan porque a pesar de los celos, enojos y groserías de su pareja la participante dijo que esta etapa fue buena para ella, normalizando este tipo de conductas insanas en su pareja. Sin embargo en el CDE reporto estar en desacuerdo con sentirse muy mal si su pareja no le demostraba afecto.

Para la participante 6 la primera etapa de su relación fue muy buena, porque él era muy atento, romántico, detallista, la consentía en todo lo que quería y compartían muchos valores y formas de pensar. La participante 8 también expresó que esta etapa de su relación fue muy buena, ya que fue la primera relación seria que tuvo, él le gustaba mucho, era atento, carismático, la llevaba a donde ella quisiera ir, y conocía a la familia de su novio y viceversa, además las familias se llevaban bien y sus papás estaban muy contentos con esa relación aunque él en varias ocasiones que salieron, bebía de más y en algunas ocasiones se portó grosero con ella, ella siempre lo justificaba y no por eso dejaba de verlo como el chico ideal con el que tenía planes a futuro y quería pasar toda su vida.

La manera en que la participante 6 y 8 se expresaron de su pareja durante esta primera etapa concuerda con la primera fase de dependencia que describen Castelló (2006) y Cid (2005), la fase de euforia se caracteriza por idealizar a la pareja y tener excesivas

expectativas hacia ella además de creer que es su salvadora y quien lo va liberar de la soledad.

La participante 6 reportó en su instrumento estar de acuerdo en sentirse muy mal si su pareja no le expresaba el afecto, mientras que la participante 8 mencionó que no estaba de acuerdo. La respuesta de la participante 6 coincide con lo que dijo durante la entrevista; por otro lado, la respuesta de la participante 8 no concuerda con lo que mencionó durante la entrevista porque para ella las demostraciones de afecto de su pareja si eran muy importantes.

Durante esta etapa la participante 7 pasaba mucho tiempo con su pareja, él siempre la trató de forma muy cariñosa, había demostraciones de afecto y la interacción verbal siempre fue buena a excepción de cuando peleaban pero a pesar de eso nunca se dijeron insultos o groserías. En cuanto al CDE manifestó estar de acuerdo en sentirse muy mal si su pareja no le demostraba afecto.

En esta categoría podemos observar la manera en que cada una percibe su relación y que en algunas de las participantes la idealización de su pareja desde un inicio es muy notoria, puesto que, como ya lo mencionaron varios autores esta es una de las características de la dependencia hacia la pareja. En general, todas las participantes consideran de gran importancia las demostraciones de afecto de su pareja, como se puede percibir en sus respuestas al CDE. La primera etapa de la relación de pareja es importante porque es cuando se empieza a crear el nuevo vínculo afectivo con la pareja además de que es cuando se inicia todo el proceso de conocerse y compartir ideas a futuro.

Interacción física y verbal durante la relación. La participante 1 refiere que su pareja era cariñosa pero que a veces no tenía límites y la obligaba a hacer cosas que ella no quería y en repetidas ocasiones le decía que lo engañaba solamente por salir con sus amigos. Sufrió violencia física durante la relación.

Al igual que la participante 1, la participante 2 dijo que su pareja era muy cariñosa, aunque esto solamente fue durante los primeros seis meses después cambió y se dieron situaciones de violencia física de ambas partes. La interacción de la participante

5 coincide con la participante 1 y 2 al decir que al principio su interacción fue buena aunque su relación siempre tuvo como constante los celos de su pareja lo que provocaba que ella se sintiera mal y viviera violencia psicológica, según sus palabras.

El tipo de violencia que vivieron las participantes 1 y 2 fue violencia física mientras que la participante 5 sufrió violencia psicológica. Sobre el tema de la violencia Schaeffer (1998) menciona que las personas dependientes frecuentemente tienen una pareja explotadora que las conduce a una continua y progresiva degradación en la que soportan desprecios y humillaciones, no reciben verdadero afecto y pueden sufrir maltrato emocional y físico como es el caso de estas participantes. También Castelló (2006) y Cid (2005) hablan de la violencia en la relación dependiente, los autores explican que es en la etapa de deterioro donde la violencia surge o aumenta ya que existe una subordinación mucho mayor y una dominación más pronunciada, la intensidad de los papeles aumenta, la dominación y explotación del objeto llega hasta el punto donde el dependiente emocional debe soportar burlas, humillaciones y maltratos, esto es algo muy superior a lo que el dependiente estaba dispuesto a aguantar al comienzo de la relación, cuando consciente o inconscientemente se propuso entregarse del todo para afianzarla y como ofrenda a su idealizado compañero.

La interacción de la participante 3 con su pareja fue buena, él siempre fue atento y protector, tenía muchos detalles con ella y nunca le faltó al respeto. En las discusiones ella era quien gritaba y se enojaba mucho.

La participante 4 coincide con la participante 3, su pareja siempre fue buena con ella y nunca hubo violencia en la relación.

Respecto a la participante 6 siempre fue respetuosa, él nunca la agredió física ni verbalmente, nunca le gritó o le dijo algo hiriente aún en la etapa de la relación en la que ya estaban por terminar.

La interacción de la participante 7 coincide con la de participante 6 con la diferencia de que cuando ella estaba enojada con su pareja si llegaban a gritarse.

La interacción de la participante 8 fue buena la mayor parte del tiempo y solamente en tres o cuatro ocasiones su pareja fue grosero con ella cuando estaba alcoholizado.

De acuerdo con la información obtenida en esta categoría 3 de las participantes sufrieron violencia física y verbal, sin embargo la participante 3 y 7 mencionan que no había violencia dentro de su relación, pero de acuerdo con los autores Castelló (2006) y Cid (2005) los gritos también forman parte de una conducta agresiva. En el CDE las participantes 1, 4, 5 y 6 mencionaron estar de acuerdo en hacer cosas que su pareja les pide aunque a ellas no les guste, a su vez mencionaron todas las participantes estar en desacuerdo en hacer cosas que arriesguen su vida para conservar el amor de la pareja

Opinión de la familia sobre su relación. La familia de la participante 1 al igual que la familia de la participante 2 no estaba de acuerdo con su relación de pareja. En el caso de la participante 1 era por la infidelidad de su pareja y con la participante 2 era porque no tenía carrera profesional.

En el caso de la participante 3, su familia no tenía una opinión porque nunca se enteraron de su relación.

La opinión de la familia de la participante 4 siempre fue negativa porque él nunca estuvo presente en la relación pero le dieron su opinión hasta que ya se habían separado de forma definitiva.

En cuanto a la participante 5, su pareja siempre le cayó mal a su familia porque él siempre tuvo una actitud grosera hacia la familia de la participante.

La opinión de la familia de la participante 6 al principio fue buena porque pensaban que era un buen chico para ella, esta opinión cambio cuando después de cuatro años él terminó la relación y cuando la reanudaron su familia no estaba de acuerdo con la relación argumentaban que él solamente jugaba con ella y que había regresado con ella para no sentirse solo.

La familia de la participante 7 no se enteró de la relación durante los primeros 3 años, cuando se enteraron no estuvieron de acuerdo.

La opinión de la familia de la participante 8 era buena, ya que para ellos él era partido perfecto para su hija porque compartían muchas ideas acerca de aspectos importantes de la vida como los hijos, la carrera, la ciudad de origen, ya que ambos eran el D.F.

Todas las participantes coincidieron en que en algún momento de la relación tanto su familia como sus amigos no estuvieron de acuerdo con su relación, esto coincide con lo dicho por Castelló (2006) y Cid (2005) quienes describen las fases de la relación dependiente, específicamente en la fase de deterioro es cuando el entorno del dependiente va a alertarlo de la situación que vive, sobre la subordinación y los malos tratos que recibe de su pareja, sin embargo, lo más común es que la persona dependiente siga su relación resignada o gozosa según el caso.

Pensamiento acerca de las opiniones de su familia. Las participantes 1, 2, 5 y 7 se sentían tristes y confundidas con la opinión que su familia tenía de su pareja.

La participante 3 no tenía ningún pensamiento ya que su familia nunca supo de su relación.

Las ideas de la participante 4 eran que su familia estaba de acuerdo con su relación y ella se sentía tranquila con eso.

Los pensamientos de la participante 6 eran buenos cuando la opinión de su familia era positiva porque se sentía bien de que su familia aceptará su relación y cuando la opinión de su familia fue negativa ella se sintió muy incómoda porque sentía que tenía que elegir entre su familia y su pareja.

La participante 8 se sentía bien con la opinión de su familia, se sentía muy feliz porque todos se llevaban bien y todos aceptaban su relación.

Una vez que las participantes se enteraron de la opinión que tenía su familia respecto a su relación lo vivieron de forma negativa, ya que se sentían mal por la forma en que su familia percibía su relación, sin embargo todas siguieron su relación sin importar la opinión de su familia y la forma en que esto las hacía sentir. El comportamiento de las participantes coincide con lo dicho por Castelló (2006) y Cid (2005) quienes explican que a pesar de que el entorno de la persona dependiente lo alerte de la situación que

vive, la persona dependiente seguirá la relación con resignación o gozo dependiendo de en qué etapa se encuentre la relación. Esta alerta por parte del entorno del dependiente se da normalmente en la etapa de deterioro que es la etapa en la que la situación de dependencia es mucho más intensa y notoria.

Percepción que tenía de su relación. La participante 1 percibía su relación como estable aunque con algunos problemas como todas las parejas.

La participante 2 percibía su relación como algo bueno, con quien podía compartir gustos e ideas, se sentía a gusto estando con él.

La participante 3 se sentía feliz con su relación porque hacía mucho tiempo que nadie la tomaba en serio, la cuidaba y la consideraba para tomar decisiones. Se podría decir que quizás pasó por la fase inicial de euforia descrita por Castelló (2006) y Cid (2005), durante esta fase la persona dependiente piensa que ha encontrado al fin a la persona que va a considerar idónea, su salvadora, quien le va a liberar de la soledad y sobre todo de su malestar emocional.

La participante 4 percibía a su pareja como una compañía de la que dependía y quería estar con él todo el tiempo. Lo que mencionó la participante concuerda con lo dicho por Peele (1985) quien describe a la dependencia como el patrón crónico de demandas afectivas frustradas, que buscan desesperadamente satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico, en el caso de esta participante puede que ella buscaba satisfacer en su pareja la carencia afectiva que su familia no le proporcionó cuando ella la necesitaba. También coincide con lo que explica Sannuti (2006) quien habla de la dependencia como algo destructivo y explica que es cuando el amor se convierte en adicción y se comienza a depender de la persona que uno ama.

La participante 5 percibía su relación al principio como buena pero conforme se fue deteriorando la relación empezó a sentir que su pareja no la apoyaba cuando más lo necesitaba. La forma en la que la participante percibe su relación coincide con las fases de la dependencia que describen Castelló (2006) y Cid (2005) quienes dicen que las relaciones dependientes pasan por cuatro etapas, la etapa inicial de euforia, subordinación, deterioro y ruptura, para la participante la etapa más notoria de su

relación fue la etapa de deterioro porque fue cuando ella se dio cuenta de que su relación no era sana ya que su pareja hizo aún más evidentes los rasgos que ya tenía desde un principio de la relación como las burlas y actitudes de menosprecio hacia ella y su familia y amigas, la falta total de compromiso y el maltrato psicológico.

La participante 6 percibía su relación como una buena relación, pensaba que era la relación perfecta porque compartían gustos, planes y congeniaban en su forma de pensar, después cuando él termina la relación y regresan su relación ya no le pareció tan perfecta, aunque seguían llevándose y entendiéndose bien.

La participante 8 percibía su relación de la misma forma y también tenían planes a futuro.

La forma en la que las participantes perciben su relación, el que tuvieran en común con su pareja proyectos y actividades y el hecho de que la participante 6 siempre pusiera como prioridad en su vida a su pareja y sus tiempos coincide con las características de la fase de subordinación descrita por Castelló (2006) y Cid (2005) en las fases de la dependencia, estos autores explican que durante esta fase la pareja tiene proyectos y actividades en común, además es cuando se da con mayor frecuencia la consolidación de roles en la pareja y la subordinación del dependiente, esta incluye desde la planificación de actividades en base a la pareja hasta la anulación de los deseos y necesidades propios con el objetivo de conservar a su pareja.

La participante 7 percibía al inicio que su relación era buena y estable después cuando empezaron a tener conflictos porque cada quien pasaba demasiado tiempo con sus amigos la participante pensaba que su relación estaba fuera de su control y se sentía confundida con eso. Igual que en el caso de la participante 5, esta participante notó que su relación era dependiente cuando ya estaba en la etapa de deterioro, en esta etapa según Castelló (2006) y Cid (2005) el dependiente padecerá sufrimiento psíquico y no sabrá que hacer para sentirse bien en su relación, lo único de lo que se sentirá seguro es de que por muy mala o deteriorada que este su relación no va a abandonarla, como fue el caso de esta participante.

De acuerdo con esta categoría las participantes 2, 3, 5, 6 y 8 obtuvieron puntajes bajos en los reactivos característicos del factor de ansiedad por separación lo que coincide con lo que describieron en la entrevista, puesto que describieron sentirse mal al darse cuenta que su relación no era perfecta como en un inicio la percibían.

Conflictos durante la relación. Los conflictos en la relación de la participante 1 se dieron porqué su pareja sentía que le importaban más sus amigos que su relación, él no quería que saliera con nadie, al igual que en el caso de la participante 2, con la diferencia de que ella mencionó que había celos en su relación y estos eran de ambas partes. Lo dicho con anterioridad coincide con lo que explican Sirvent (2004), Castello (2006) y May (2000) quienes dicen que las personas dependientes creen amar y suelen tener celos irreales ante la ansiedad de perder a su pareja.

En la relación de la participante 3 los conflictos se dieron porqué su pareja le decía que debían alejarse y dejar de verse porque tenía muchos conflictos con su esposa, es importante recordar en esta parte que su pareja sentimental de esta participante era casada, él le decía que debía estar con alguien mejor, que tuviera tiempo para ella. También tenían discusiones porqué ella le mandaba mensajes constantemente y le llamaba en horas en las que sabía que estaría con su esposa. El comportamiento de esta participante podría encajar con la descripción que dan Castello (2006) y May (2000) sobre las personas dependientes a quienes describen como personas que justifican las acciones de sus parejas y tienen celos irreales ante la ansiedad de perder a su pareja. La participante 3 justificaba la conducta de su pareja diciendo que eso era lo mejor para ambos y el buscarlo de esa forma tan insistente demuestra que si tenía miedo a perderlo.

Los conflictos en la relación de la participante 4 se dieron porqué ella quería estar con su pareja todo el tiempo y él no estaba acostumbrado a eso, también tuvieron conflictos por el orden de la casa cuando ya vivían juntos. La participante 4 y su pareja podrían entrar en la descripción que menciona Schaeffer (1998) quien define como una característica de dependencia que el otro sujeto se sienta con frecuencia invadido o



absorbido, refiere que el dependiente emocional quiere disponer continuamente de la presencia de la otra persona, como es el caso de esta participante.

Los conflictos en la relación de la participante 5 eran en un inicio por los celos de su pareja y cuando nace su hija los conflictos son porqué su pareja quería seguir con su vida de antes, llegaba borracho y sin dinero lo que provocaba problemas con la familia de ella. Los conflictos durante la relación de esta participante coinciden en la forma en que describe Castelló (2006) y Cid (2005) en que se desarrolla la fase de deterioro, específicamente en la cuestión de que la pareja de la persona dependiente no adquiere un compromiso real dentro de la relación lo que provocará diversos conflictos.

Los conflictos durante la relación de la participante 6 se dieron primero por la falta de tiempo de su pareja y después de que regresaron se daban porqué ella siempre quiso más de su pareja, siempre quiso que él le diera alguna clase de seguridad de que se casarían, de que vivirían juntos o de que su relación cambiaría porqué ella se sentía estancada. Estos conflictos coinciden con las características que refieren Sirvent (2004), Castello (2006) y May (2000) quienes dicen que las personas dependientes creen amar y suelen sufrir de ansiedad ante la posibilidad de perder a su pareja. La insistencia de esta participante de formalizar la relación se da porque sentía necesidad de saber que su pareja no la abandonaría como ya lo había hecho antes y ella creía que teniendo un compromiso más formal él se quedaría a su lado siempre, esto fue lo que refirió durante la entrevista.

Los conflictos en la relación de la participante 7 se dieron porqué ambos pasaban mucho tiempo con sus amigos. El comportamiento de la participante y su pareja coincide también con lo dicho por Sirvent (2004), Castello (2006) y May (2000) quienes dicen que las personas dependientes sienten ansiedad de perder a su pareja. Los conflictos que se daban en la relación era hacia los amigos porque ambos sentían ansiedad de perder a la otra persona porqué casi no pasaban tiempo juntos por estar con sus amigos.

La participante 8 dijo que no recordaba porqué tenía conflictos con su pareja pero menciona que no eran por situaciones importantes.

En esta categoría todas las participantes respondieron en el CDE estar de acuerdo con que necesitan atenciones de su pareja y que esta sea expresiva con ellas, para sentir que no han perdido su interés, estos reactivos pertenecen al factor de ansiedad por separación la cual si recordamos se caracteriza por el miedo, preocupación, ansiedad y la angustia excesiva que se produce por una posible separación o una separación real.

Primeros indicios de una relación no sana. La participante 1 notó que su relación no era sana desde que perdonó la infidelidad de su pareja, se dio cuenta de que no estaba bien, sentía que como mujer ya no se respetaba, llegó a sentir que ella era muy poca cosa para él.

La participante 2 notó que su relación no era sana desde que su pareja y ella empezaron a faltarse al respeto y llegaron a la violencia física. En cuanto a la participante 3 notó que su relación no era sana cuando en la noche ella pasaba llamándolo o mandándole mensajes y él no contestaba, ella sentía que se aferraba a él porque era la única persona que estaba con ella, la quería y se interesaba en ella. Para la participante 4 sintió que su relación no era sana cuando se dio cuenta de que dependía de su pareja y quería estar con ella todo el tiempo.

La participante 5 sintió que su relación no era sana cuando ella le decía a su pareja que lo iba a dejar y él lloraba y le pegaba a la pared, ella pensaba que le quería pegar a ella pero sabía que no debía hacerlo, también se dio cuenta de ello cuando le empezó a tener miedo, lo que ocasionó que le mintiera por miedo a sus reacciones.

Respecto a la participante 6 sintió que su relación no era sana cuando reanudó su relación con su pareja porque ella se sentía muy triste de que él no quisiera casarse con ella, que no quisiera cambiar el tipo de relación que tenían y para ella reaccionar así no era normal y no se sentía bien reaccionando así. También se dio cuenta de que todo en su vida giraba en torno a él y a sus tiempos. Ramírez (2005) habla sobre esta situación al mencionar que el tener hábitos excesivamente condescendientes hacia la pareja es bastante frecuente en las personas dependientes, debido a que el

dependiente opta por una exagerada e ilógica aceptación de los puntos de vista del otro.

La participante 7 se dio cuenta de que su relación no era sana cuando se guardaba lo que sentía y lo que no le gustaba para evitar problemas porque pensaba que no era normal que una pareja tuviera tantos problemas y tener que guardarse lo que siente con tal de no perder a su pareja en alguna discusión. Para la participante 8 su relación siempre fue sana y nunca hubo ningún tipo de violencia o maltrato por parte de ninguno de los dos.

Todas las participantes mencionaron rasgos de su relación que coincide con lo mencionado por Sirvent (2004), Castello (2006) y May (2000), quienes explican que en la dependencia emocional se da una relación de poder desigual, es una vinculación insana basada en el dolor, la rabia y el miedo que se da en un ambiente abusivo, posesivo e inaccesible. En el caso de las participantes cada una vivió miedo, dolor o rabia en el momento en que se dieron cuenta de que su relación no era sana.

También coincide con las fases de la dependencia que citan Castelló (2006) y Cid (2005). Todas las participantes se dieron cuenta de que sus relaciones no eran sanas cuando ya se encontraban dentro de la etapa de deterioro, que es la etapa en la que la dependencia, la relación desigual y la violencia ya sea física o psicológica se dará con mayor intensidad porque los roles de cada uno dentro de la relación ya están aceptados, todo esto provoca que la persona dependiente sienta un intenso sufrimiento y malestar que puede llegar a provocar depresión o ansiedad, sin embargo, aun con todo esto ninguna parte de la relación va a romper la situación a pesar de que el dependiente emocional viva en una situación angustiosa y muy negativa.

De acuerdo con los puntajes obtenidos en los reactivos del CDE, que encajan con esta categoría, las participantes 2, 4, 5, 6, 7 y 8 respondieron en el reactivo 21 estar de acuerdo en buscar deslumbrar o divertir a su pareja para atraer su atención, en el reactivo 22 la mayoría mencionaron sentir preocupación por que su pareja pueda abandonarlas, en el reactivo 23 la mitad de las participantes mencionaron estar preocupadas porque su pareja las deje de querer ante una discusión, el reactivo 24

reportó en todas las participantes estar en desacuerdo de realizarse daño para que su pareja no las deje, en cuanto al reactivo 27 cinco de las participantes mencionan no sentirse angustiadas cuando su pareja se ausenta por algunos días, finalmente en el reactivo 28 la mayoría respondió estar de acuerdo que necesitan que su pareja sea expresiva con ellas.

Violencia durante la relación. La participante 1 y 2 vivieron violencia física durante su relación por parte de su pareja, en el caso de la participante 2 la violencia fue de ambas partes.

Las participantes 3, 4, 6, 7 y 8 expresaron que no vivieron ningún tipo de violencia en su relación.

La participante 5 dijo que vivió violencia psicológica porque le tenía miedo a su pareja, era grosero, la lastimaba con sus palabras, menospreciaba lo que le gustaba, criticaba su ropa y optaba su pareja por elegir que debía ponerse.

La violencia que vivieron las participantes 1, 2 y 5 coincide con lo dicho por May (2000), Sirvent (2004) y Castello (2006) quienes explican que en la dependencia emocional se da una relación desigual, en la que el dependiente siempre será inferior a su pareja y dentro de esta relación se dará un abuso hacia la persona dependiente que produce daños físicos y emocionales. En el caso de las participantes 1 y 2 dentro de su relación hubo daños emocionales que se pueden apreciar por la forma en que ellas percibían su relación y por cómo se sentían ellas al respecto en ese entorno, hubo daño físico porque ambas llegaron a ser agredidas físicamente por su pareja; en el caso de la participante 2 además de ser agredida por su pareja ella agredió a su pareja en algunas ocasiones.

Con la participante 5, la violencia fue psicológica, al respecto Schaeffer (1998) menciona que los dependientes generalmente adoptan posiciones subordinadas en las relaciones, lo que conduce al dependiente emocional a una continua y progresiva degradación, en la que tienen que soportar desprecios y humillaciones. Lo que dice el autor coincide con lo que vivió la participante en su relación ya que en repetidas ocasiones su pareja tuvo con ella las actitudes que se mencionan.

De acuerdo a todo lo expresado en esta categoría todas las participantes coinciden en que en ningún momento se harían daño o pondrían en riesgo su vida con tal de conservar el amor del otro, según lo reportado en los instrumentos.

Autoconcepto. La participante 1 se sentía mal porqué sentía que ya no se respetaba como mujer. Actualmente, la participante 2 se percibe como una persona que puede luchar por lo que quiere sin importar lo que digan las demás personas. Las participantes 3 y 8 dijeron que no recordaban cómo se veían a sí mismas cuando estaba en la relación. La participante 4 se definió a sí misma en ese momento como una persona dependiente y se sentía sola. La participante 5 se sentía mal porqué vivía con miedo de ser ella misma. La participante 6 se sentía bien con lo que era, con lo que no se sentía cómoda era con la forma en que se comportaba con su pareja ya que para estar bien con él cedía en muchas cosas y hacía cosas que no le gustaban. La participante 7 se percibía como una persona vulnerable emocionalmente y atribuye muchos de sus malestares físicos de esa época a su estado emocional y en lo único en lo que se sentía plena era en el ámbito profesional. Las participantes 1, 4, 5, 6 y 7 se sentían mal consigo mismas porqué estaban yendo en contra de lo que querían o no estaban logrando lo que querían como la participante 7.

Esto coincide con las características de las personas dependientes, quienes según Sirvent (2004) son personas con baja autoestima que distorsionan su autovaloración ignorando sus valores positivos y maximizando los negativos. Además entienden el amor como apego, sumisión y admiración al objeto idealizado.

### **Vida actual**

Autoconcepto. En esta categoría, es de importancia mencionar como se sienten las participantes con ellas mismas después de haber pasado por una relación de dependencia.

La participante 1 mencionó que en el ámbito profesional se siente muy bien, sin embargo, en lo emocional no tanto, quisiera que su pareja tuviera más interés en lo que le pasa a ella y a su bebé. La participante 2 dijo que se siente con la capacidad de luchar por todo lo que quiere sin que nada ni nadie la detenga. En cuanto a la

participante 3 expresó que se sentía insegura, no puede tomar la iniciativa para acercarse a alguien que le guste. La participante 4 se siente como una persona dependiente y sola. Para la participante 5 el estar en una relación dependiente le dejó como aprendizaje no sentir ningún miedo de ser ella misma. La participante 6 describió que ya no es una persona tímida como lo fue en su adolescencia, ahora ya es más extrovertida. En cambio, la participante 7 mencionó que se siente como una persona fuerte y segura en el ámbito profesional, pero fracturada en la parte emocional por su situación de pareja. Finalmente la participante 8 se siente bien en el plano profesional pero en lo personal se siente como una persona sola que nunca debió dejar a esa pareja porque él era todo lo que ella siempre había querido en una pareja.

La relación significativa de las participantes marcó una diferencia en sus vidas ya que algunas ganaron seguridad y confianza para realizar cosas en diferentes aspectos, sin embargo, otras aún tienen inseguridad, se sienten solas y aún les afecta lo que pasa o pasó en su relación.

En esta categoría es importante destacar que el temor a estar solo es una constante que manejan los autores sobre las características que presenta un dependiente emocional, así como también el ser reconocido por la pareja por medio de demostraciones de afecto, las participantes 1, 4 y 7 en los reactivos del CDE relacionados con estas dos características reportan estar de acuerdo en necesitar reconocimiento y no agradecerles estar solas, mientras el resto menciona no sentir incomodidad de estar solas ni de necesitar el reconocimiento de su pareja por medio de demostraciones de afecto.

Construcción de los conceptos de amor y relación de pareja. La mayoría de las participantes describen que su concepción de amor y de una relación de pareja ha cambiado, ahora perciben que el amor y las relaciones de pareja no son de color rosa, hay que conocer bien a la otra persona, deben compartir gustos y valores, tiene que existir respeto, independencia y honestidad. El amor no tiene que ser solo dirigido hacia la pareja, es estar bien consigo misma y con aquellos que quieres, una pareja es un complemento y se puede ser feliz sin ella.

Las relaciones de pareja también son inciertas nunca se sabe si perdurara la relación aun después de años, son difíciles de llevar pues son necesarios los acuerdos y expresarse de manera correcta, es equilibrar los aspectos que influyen en la vida de ambos y aceptar como es la otra persona.

Sin embargo, la participante 3 mencionó que para ella el amor y las relaciones es el ceder ante su pareja, dar a cambio algo para recibir algo, es no estar sola, darle lo mejor a la otra persona, esta debe tener los mejores cuidados.

Con el testimonio de esta participante lo que menciona podría encajar con algunas de las características que menciona Schaeffer (1998) pues describe que presentan necesidad de aprobación de los demás, a medida que el vínculo es más relevante la necesidad es mayor, pero también hay cierta preocupación por caer bien, incluso a desconocidos. Lo excesivo de esta necesidad genera en ocasiones cumplir con las expectativas o demandas de los demás para esperar recibir atención o afecto, centran su mundo, actividades e ideas en su pareja.

En cuanto a las demás participantes de acuerdo a lo que expresaron en la entrevista, se puede percibir que cambiaron su forma de pensamiento de manera más positiva en donde reflexionan que su pareja no va a ser lo más importante de su vida.

Relación con la historia de las mujeres significativas de su vida. Es importante mencionar la información que proporcionaron cada una de las participantes puesto que nos da un panorama más abierto acerca de cómo concibieron su historia y la de las mujeres significativas en su vida.

La participante 1 mencionó que la mujer más importante en su vida ha sido su mamá porque siempre ha estado ahí, a su vez, se identifica con la historia de su mamá debido a que su madre llegó a la estabilidad con su papá después de tiempo, pero le costó mucho lograrlo.

Para la participante 2 las mujeres más importantes en su vida han sido su hermana, su mamá, sus amigas de la secundaria, amigas de la Universidad y una maestra de la licenciatura, ellas la han construido como persona y como mujer, además de que existe

cierta coincidencia en su historia sentimental con las de sus amigas de la Universidad y con la relación entre sus padres solo coincide en que su mamá tenía un mayor grado de estudios que su padre.

Las mujeres importantes de la vida de la participante 3 son su mamá y sus hermanas, su mamá porque le ha dado todo lo que tiene tanto económico como afectivamente, ahora entiende que todo lo que vivió su mamá fue muy difícil y que a pesar de todos los reclamos y problemas que tuvo con ella siempre estuvo ahí para no dejarla caer, de ella viene su idea de que en una relación de pareja se debe dar algo para recibir algo. Y sus hermanas porque ellas siempre han estado ahí para apoyarla aun cuando se ha equivocado siempre puede contar con ellas.

Su historia de vida coincide con la historia de su mamá porque siente que concuerda en que su mamá y ella toleraron muchas cosas en sus relaciones que no debieron haber tolerado. Y en cuanto a su hermana, coinciden porque ella también está haciendo planes a futuro con su actual pareja y para la participante esta pareja no es la correcta porque nota muchas cosas en esta persona que le hacen daño a su hermana.

La participante 4 comentó que las mujeres más importantes de su vida han sido su mamá y sus tías, se siente identificada con ellas porque todas son personas que luchan y que siempre salen adelante, son importantes para ella porque aprendió mucho de estas mujeres.

En cuanto a la participante 5 dijo que su mamá, su abuela y su hija son las mujeres más importantes y que al analizar la historia de estas mujeres coincide con la suya en que las 3 estuvieron solas criando a sus hijos.

Para la participante 6 las mujeres importantes en su vida son su mamá y sus amigas de la preparatoria. Su mamá porque a pesar de que en algún momento tuvieron muchos conflictos y no se llevaban bien la ve como una persona que ha hecho todo lo mejor que pudo por ella y por su hermana, gracias a ella es lo que es actualmente y se siente muy feliz con lo que es hoy en día. Y sus amigas de la preparatoria porque ellas le ayudaron a cambiar las cosas que no le gustaban de ella, le brindaron el apoyo



que necesitaba para ser lo que quería ser en cuanto a su personalidad y su forma de comportarse además de que siempre han estado con ella y nunca la han juzgado. La participante piensa que su historia se relaciona con la historia de las mujeres significativas de su vida porque todas han tenido una relación en la que dejan de lado muchas cosas de su vida por hacer feliz a su pareja y también en que cambian algunas cosas de su forma de ser por evitar problemas con su pareja o para hacerla feliz, anteponen a su pareja antes que a ellas.

La participante 7 mencionó que las personas más importantes de su vida han sido sus hermanas y su madre, a pesar de que ha tenido conflictos con su mamá agradece lo que le ha dado siempre, además de que su historia con estas mujeres es muy semejante a la de ella.

Finalmente, la participante 8 dijo que la mujer significativa de su vida fue su mamá porque ella siempre ha estado a su lado y cuando fue la separación de su padre siempre buscó la manera de hacer todo lo que estuviera en su manos para sacarlos adelante a ella y a su hermano.

En esta categoría se encontró que la historia de las mujeres significativas tienen relación con la vida de pareja de ellas, todas las participantes ven reflejada su historia con la de su madre, coinciden en que es significativa en su vida pero también en que las historias son similares.

Atribución hacia algo o alguien de establecer una relación dependiente. La participante 1, 2 y 5 mencionan que ellas solas han llegado a esa condición de tener una relación dependiente, piensan que en sus acciones estaba el parar esto sin embargo no lo hicieron.

La participante 3 afirmó que el haber llegado a esta condición lo atribuye a que nunca hubo alguien que le dijera que esa relación era incorrecta y que estaba mal lo que hacía. Para la participante 4 el haber llegado a esa condición lo atribuyó a que el núcleo familiar no era bueno, además de que lo atribuyó al fallecimiento de su madre, ya que la interacción con su padre y hermano no eran favorables, lo que ocasionaba un deseo por estar siempre con su pareja, debido al miedo de estar sola. La participante 6

nombró que el tener una relación dependiente fue a causa de la relación que tenían sus padres, su madre convirtió en su centro de atención a su padre y aunque repetía que eso no debía ser así terminaba haciéndolo. En cuanto a la participante 7 menciona que en parte ha sido cosa de ella que este en una relación dependiente y a la vez en todo lo que ve en la historia de su madre y hermanas, se ve reflejada ahí, como resultado de esto, se ha vuelto insegura de sí misma y de lo que quiere en una relación. Por último, la participante 8 dijo que su relación nunca fue dependiente.

Podemos entender que la manera en que han construido su vida estas mujeres, se ha visto influenciada por la relación que hay entre la formación de sus vínculos afectivos con su madre o la persona a cargo de su cuidado, al no ser estable el vínculo ellas trataron de compensar esta necesidad con su pareja, otro factor es la concepción que tuvieron de ellas mismas durante diferentes momentos de su vida y al entorno en el que se han encontrado inmersas.

Todos estos factores ocasionaron que la realidad en la que estaban viviendo las participantes estuviera distorsionada, atribuyendo características que no poseía su pareja e idealizándolo, teniendo como consecuencia vivir feliz en la fantasía que había creado.

## Conclusiones.

El objetivo de la presente investigación fue analizar las relaciones entre los vínculos afectivos que se desarrollaron durante la infancia y la presencia de ansiedad por separación y expresiones límites en mujeres adultas del Instituto de la Mujer.

Las entrevistas arrojaron datos relevantes, con respecto a la formación de los vínculos se puede encontrar referencias que hacen acerca de sus relaciones con las madres que apuntan a un vínculo afectivo inestables.

En estos casos las participantes que tuvieron estas pautas en los vínculos afectivos obtuvieron puntajes en ansiedad por separación de 24, 30 y 48.

El vínculo afectivo es la relación que el infante va a crear con la persona que se encarga de su cuidado, es decir, su figura de apego, este vínculo está constituido por las conductas que el infante irá desarrollando con el objetivo de mantenerse cerca de su figura de apego para lograr cubrir las distintas necesidades que tendrá a lo largo de su desarrollo. Por esta razón, el infante siente una particular debilidad centrada en la necesidad de protección, lo que le hace buscar la compañía de su cuidador y percibe su desinterés o desapego e intenta obtener su aprobación sometiéndose, halagándola y satisfaciéndola por todos sus medios. El infante permanece entonces en un continuo estado de alerta a las señales que le informan sobre los gustos del cuidador (Bowlby 1969, citado en Gandolfo 2011).

Este vínculo que formaron estuvo mediatizado por las conductas de apego que desarrollaron en la infancia (Bowlby, 1923) estas conductas tienen como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo. Las participantes manifestaron durante las entrevistas que a pesar de que consideraron tener una buena relación con su madre ellas no les dieron las herramientas o capacidades necesarias durante su infancia para poder enfrentarse al entorno.

Así, la figura de apego será de suma importancia para el desarrollo del infante, no solamente para su desarrollo físico sino también para su desarrollo emocional ya que

gracias a esta relación irá creando seguridad y confianza en sí mismo lo que más adelante le ayudará a ir cubriendo las necesidades que tendrá como parte del desarrollo humano. Maslow (1943) clasificó estas necesidades de forma jerárquica en la “Piramide de Maslow”, la primera necesidad es la fisiológica, esta necesidad se refiere a la necesidad de supervivencia una vez que esta necesidad ha sido cubierta se pasará a la segunda necesidad que es la de seguridad, para cubrirla es necesario que la figura de apego brinde seguridad y protección al infante; la tercera necesidad es la social o de pertenencia y se refiere a tener amistades y ser parte de un grupo, esta necesidad es satisfecha por la familia y las amistades que se van formando durante la infancia y la adolescencia; la cuarta necesidad es la de aprecio o estima y se relaciona con la autoestima y la confianza en sí mismo; por último se encuentra la necesidad de autorrealización que se refiere a lograr los ideales o metas propuestas para conseguir la satisfacción personal. Es importante mencionar que si una necesidad no se satisface no se podrán satisfacer las necesidades que se encuentran en los siguientes niveles.

Lo anterior puede relacionarse con aspectos de necesidad de proximidad o necesidad de afecto. Si durante la infancia el vínculo afectivo no cumple con las necesidades del infante el desarrollo emocional se verá afectado ya que su autoestima, seguridad y confianza en sí mismo no se desarrollarán de forma adecuada, las participantes quienes dijeron que durante su infancia se percibían como niñas “normales”, tímidas e introvertidas. Así cuando llegaron a la adolescencia puede que influyeran de manera significativa las relaciones tanto de amistad como de pareja ya que es en la adolescencia donde la persona se separan de su primera figura de apego para buscar nuevos vínculos afectivos, la diferencia entre estas nuevas figuras y la figura de apego de su infancia es que en las relaciones de esta etapa ambas partes se encuentran en igualdad de condiciones. En estas relaciones la persona también buscará sentirse seguro estable y buscará satisfacer sus necesidades emocionales. En esta etapa se forman las primeras relaciones de pareja, la persona buscará cubrir las necesidades afectivas que no fueron cubiertas durante su infancia con ésta. Las participantes reportaron iniciar con sus parejas entre las edades de 10 a 15 años, siendo lo más común empezar la relación entre los 14 y 15 años, describiendo sus primeras parejas

como personas que en general no fueron significativas o importantes para ellas, fueron relaciones en las que no tenían expectativas a largo plazo, de las que no recuerdan muchos detalles y no fueron significativas, solamente una participante dijo recordar más detalles de su pareja, explicando que le gustaba su forma de ser, que era lindo y detallista con ella.

Si bien en la adolescencia las participantes manifestaron que las peleas con su madre eran frecuentes, la mayoría mencionó que si tenían alguna dificultad sabían que podían contar con ellas. Lo que dijeron coincide con lo dicho por Cantón (2000) quien explica que el crecimiento y el avance evolutivo hacen que la proximidad física y el contacto directo con los padres ya no sean tan necesarios, aunque los vínculos con estos siguen siendo importantes. Así, se entiende que lo que cambia con el paso del tiempo es la frecuencia y la intensidad de la relación, pero la cualidad del patrón vincular dominante se mantiene estable. En una investigación realizada por Harvey y Byrd en el año 2000 (citado en Calesso, 2007) sobre la relación entre el tipo de vinculación de los adolescentes y el funcionamiento familiar, encontraron que los jóvenes que tiene un apego seguro eran jóvenes que provenían de familias unidas. En cambio si los adolescentes provenían de un clima familiar conflictivo, con control excesivo y falta de comprensión sobre la dinámica familiar tenían un patrón evitativo de vinculación, parecían poco interesados en las relaciones familiares y presentaban sentimientos negativos sobre el funcionamiento de sus familias. Las participantes señalaron en las entrevistas provenir de familias conflictivas esto podría relacionarse con el concepto de un apego seguro que se considera de importancia debido a que puede permear las relaciones de pareja de los adolescentes.

Así, aun cuando son múltiples los factores que forman la personalidad se podría contemplar la idea de que la búsqueda de satisfacer sus necesidades emocionales pudo llevar a las participantes a soportar cosas que estaban por encima de lo que podían tolerar como insultos, menosprecios, celos, violencia física, emocional y excesivo control por parte de sus parejas. Estuvieron dispuestas a aceptar culpas y responsabilidades que le correspondían a su pareja con tal de que la relación perdurara y el otro se diera cuenta del inmenso amor que sentían por sus parejas.

Puede que las participantes tuvieran algunas características de una relación dependiente porqué con sus parejas buscaban cubrir algunas de las necesidades que su figura de apego no pudo cubrir, así las participantes se encasillaron en relaciones en las que dejaron de lado sus ideales y expectativas para tener felices a sus parejas, como la participante 3 que cambio su forma de vestir porque a su pareja no le gustaba y otras lo hicieron de una forma no tan clara para ellas en el momento como la participante 6 que buscaba siempre estar disponible para su pareja cuanto él tuviera tiempo. Cada una de ellas dijo que su relación con su madre durante su infancia no era buena porque eran sobreprotectoras y estrictas o porque estaban ausentes lo que coincide con lo dicho por Peck y Havighurst (citado en Becerril y Álvarez, 2012) que realizaron un estudio en el que compararon la personalidad de adolescentes y adultos jóvenes con las características de su familia de origen y obtuvieron 5 tipos de familias, nuestras participantes coinciden con el tipo de familia punitivas, autocráticas y severas que tienen una personalidad conformista, presentan hostilidad reprimida eficazmente debido a una conciencia punitiva.

De acuerdo con el testimonio de la mayoría de las participantes, acerca de su necesidad de aprecio y estima en su infancia y adolescencia, puede que no se cubriera su necesidad de autorrealización ya que cuando hablaron de su vida actual mencionaron que en el plano profesional se sienten bien pero en el plano personal no se sienten satisfechas, esto puede deberse a una insatisfacción de la necesidad de aprecio y estima durante la infancia y adolescencia.

Para finalizar podemos decir que cuando el vínculo que una mujer forma con su figura de apego no satisface sus necesidades y es sobreprotegida, esta persona puede crecer con miedo, malestar y apego al pasado, lo que es una respuesta de la incapacidad de renunciar a lo que le gusta, demostrando una carencia de autocontrol. Con estas características esta mujer podría llegar a no quererse ni confiar en sí misma, por lo tanto no tendrá un autoestima y un autoconcepto de calidad lo que genera una alta probabilidad para llegar a tener relaciones en las que buscará que la otra persona cubra esas necesidades que su figura de apego no pudo satisfacer, recordemos que

las personas que llevan el control de una relación dependiente pueden tener como características, ser personas explotadoras, narcisistas, ególatras y manipuladoras.

Así, una vez que encuentran a esa persona con las características de su hombre ideal, pueden llegar a idealizarla, minimizar sus errores y carencias creyendo que es la persona perfecta para ellas, piensan que esa persona es quien las va a hacer felices y va a darles todo lo que ellas no poseen ya sea seguridad o estabilidad en su vida y buscarán seguir esa relación a costa de cualquier cosa, no les importa hacer a un lado sus valores, proyectos, amigos, familia, etc. con tal de que esa persona se quede a su lado es así como pueden llegar a pasar por alto todo tipo de maltrato. A pesar de que ellas puedan saber que su comportamiento no es el correcto o el más sano y que incluso su entorno les alerta sobre la situación que están viviendo, ellas siguen la relación por miedo a perder lo que ellas creen que necesitan en su vida y lo que las hace felices. Sin embargo, y gracias a que en algún punto de la relación las situaciones que tienen que vivir las sobrepasan las mujeres dependientes se llegan a dar cuenta de que su relación les está haciendo daño y es cuando algunas de ellas buscan salir de ahí, lo cual les cuesta mucho trabajo y puede que algunas lo logren con la asesoría adecuada. Una vez que salen de esa relación tienen en claro que es lo que ya no necesitan en su vida, si bien puede que presenten sentimientos de vacío, que puede generar de nuevo una búsqueda por cubrir esa necesidad e iniciar de nuevo una relación sentimental en la cual pondrán todas sus expectativas, necesidades y felicidad en esa nueva pareja, si no se llega a buscar estrategias para disminuir esa necesidad de vacío.

Las limitaciones que tuvo la presente investigación fueron que la participante 8 se limitaba contestar solamente lo que se le preguntaba y aunque se insistió y se hicieron de diferentes formas las preguntas la participante seguía en la misma posición. Otra limitante fue que algunas participantes mencionaron no recordar muchas cosas sobre su infancia lo que no permitió obtener toda la información necesaria de esta etapa para poder conocer más el vínculo. Por último, al realizar las entrevistas dentro de INMUJER consideramos que las participantes se sintieron cohibidas al tratar algunos temas de la entrevista por el entorno en que se realizaron las entrevistas.

Se sugieren como posibles líneas de investigación los siguientes temas:

1. Proceso de sanación de una mujer después de haber vivido una relación dependiente.
2. Técnicas de intervención, para tratar la dependencia y restablecer el vínculo afectivo inestable de la infancia.
3. Cómo fortalecer el autoestima de mujeres que han tenido un vínculo afectivo inestable en la infancia.
4. Revisar lo que sucede con los hombres y comparar si se desarrollan los vínculos afectivos de la misma manera en ambos géneros.

En base a la investigación realizada se sugieren las siguientes líneas de acción:

1. Proveer a los padres información sobre la importancia de cubrir las necesidades emocionales de sus hijos para que no tengan relaciones dependientes en su vida adulta por medio de cursos.
2. Dar a los niños y adolescentes las herramientas necesarias para construir y mantener un autoestima y autoconcepto sanos por medio de cursos informativos y vivenciales.
3. Proveer a las mujeres que se encuentran en una relación dependiente de herramientas para fortalecer su autoestima y autoconcepto para que puedan salir de esa relación.
4. Crear nuevas estrategias para fortalecer el autoestima de las mujeres que se encuentren en una relación de dependencia para que pueda salir de ella.



## Bibliografía

<sup>1</sup> Aiquipa, J. (2012). Diseño y validación del inventario de dependencia emocional IDE. Revista IIPSI. 15 (1), 133- 145.

<sup>2</sup> Ainsworth, M.D., Bell, S. (1970). Apego, exploración y la separación: Comportamiento de un año de edad en una situación extraña". Child Development, 41 (1): 49-67.

<sup>3</sup> Ainsworth, M.D. (1979). "Apego madre-hijo." American Psychologist, 34 (10): 932-937.

<sup>4</sup> Becerril, E. y Álvarez, L. (2012). La teoría del apego en las diferentes etapas de la vida. Los vínculos afectivos que establece el ser humano para la supervivencia. Universidad de Cantabria.

<sup>5</sup> Blatt, S. J., Levy, K. N. (2003). Teoría del apego. Psicoanálisis. Desarrollo de la Personalidad y Psicopatología, 23 (1): 102-150.

<sup>6</sup> Bowlby, J (1983). La Pérdida Afectiva. Primera edición. Buenos Aires: Editorial Paidós S.A.I.C.F.

<sup>7</sup> Bowlby, J (1986). Vínculos Afectivos. Formación, Desarrollo y Pérdida. Madrid: Ediciones Morata.

<sup>8</sup> Bowlby, J (1988). Una Base Segura: Aplicaciones Clínicas de una Teoría del Apego. Barcelona: Paidós Ediciones.

<sup>9</sup> Bowlby (1989). Una base segura. Barcelona: Paidós Ediciones.

<sup>10</sup> Calesso, M. (2007). Vínculo afectivo y estrés en la maternidad adolescente: Un estudio con metodología combinada. Departamento de psicología clínica y de la salud. Barcelona.

<sup>11</sup> Cantón, J. D. (2000). Apego y competencia social. Madrid: Alianza Editorial, 203-239.

<sup>12</sup> Carlson, E. (1998). Un estudio prospectivo longitudinal de apego desorganizado. *Child Development*, 69 (4): 1107-1128.

<sup>13</sup> Castelló, J. (2006). Dependencia emocional. Características y tratamiento. España: Alianza Editorial.

<sup>14</sup> Cid, A. (2005). La dependencia emocional “Una visión integradora”. Recuperado el 12 de junio de [http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/relaciones-de-pareja/dependencia-emociona\\_adriana.pdf](http://www.escuelatranspersonal.com/tesis/relaciones-de-pareja/dependencia-emociona_adriana.pdf)

<sup>15</sup> Crittenden, P. (2002). Nuevas implicaciones clínicas de la teoría del apego. Valencia: Promolibro.

<sup>16</sup> Fernández, H. (2000). Dependencia Afectiva Patológica. *Revista Argentina de Psicología Clínica*. 9 (3): 271-282.

<sup>17</sup> Fonagy, P, Steele, M, Moran, G, Steele, H y Higgit, A (1993). "Measuring the ghost in the nursery: an empirical study of the relation between parent's mental representations of child hood experiences and their infant's security of attachment". *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 41(4): 957- 989.

<sup>18</sup> Fonagy P. (1999). Persistencias transgeneracionales del apego: Una nueva teoría. *Revista Aperturas Psicoanalíticas*, 3.

<sup>19</sup> Gandolfo, S. (2011). Adicción a las relaciones y codependencias en mujeres. *Congreso Virtual de Psiquiatría*. Uruguay.

<sup>20</sup> Guevara, A. (2009). Dependencia emocional y trastornos de la personalidad: Cadenas que atan. Recuperado 15 de junio de <http://es.scribd.com/doc/15996497/Dependencia-Emocional-y-Trastornos-de-La-Personal-cadenas-que-atan>.

21

Lemos, M. y Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. Recuperado el 12 de Marzo del 2009, de <http://www.redalyc.com>

<sup>22</sup> Marrone, M. (2001). *La Teoría del Apego. Un enfoque actual*. Madrid: Psicología Clínica.

<sup>23</sup> Maslow, A. (1943). Teoría de la motivación humana. *Revista psicológica*. 50, 370-396.

<sup>24</sup> May, D. (2000). *Codependencia. La dependencia controladora; la dependencia sumisa*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

<sup>25</sup> Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2005) *Desarrollo Humano*.

<sup>26</sup> Peele, S. (1985). *The meaning of addiction: Compulsive experience and its interpretation*. Lexington, MA: Lexington Books.

<sup>27</sup> Ramírez, A. (2005). *Relaciones afectivas: amistad y atracción*. Cantabria: Editorial Sal Terrae.

<sup>28</sup> Repetur, K. y Quezada, L. (2005). Vínculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas. *Revista Digital Universitaria*. 6 (11). 1-15.

<sup>29</sup> Rutter, M. (1974). La separación padres-hijos: efectos psicológicos en los infantes. *Psiquiatría*. 2 (17). pp. 479-514.

<sup>30</sup> Sannuti, A. (2006). La dependencia emocional. *Criterio*. Recuperado el 15 de Junio de 2014 desde <http://www.revistacriterio.com.ar/2006/04/page/2/>.

<sup>31</sup> Santoro, S. (2000). La pareja: Dependencia emocional. Recuperado el 15 de junio de 2013 desde [http://www.cpcba.com.ar/dependencia\\_emocional.html](http://www.cpcba.com.ar/dependencia_emocional.html)

<sup>32</sup> Schaeffer, B. (1998). ¿Es amor o es adicción? Ediciones Apostrofe S.L.

<sup>33</sup> Sirvent, C. (2000). Dependencias relacionales: codependencia, bidependencia, dependencia afectiva. Paperpresented at the I Symposium Nacional sobre Adicción en la Mujer, Madrid, España.

<sup>34</sup> Sirvent, C. (2004). La adicción al amor y otras dependencias sentimentales. In Encuentros de Profesionales en Drogodependencias y Adicciones, *Libro de actas* (pp. 159-161). Chiclana, España: Servicio Provincial de Drogodependencias.

<sup>35</sup> Trujillo, M. y Martín, S. (2010). Desarrollo socioafectivo. EDITEX.

<sup>36</sup> Villa, M y Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *InteramericanJournal of Psychology*. 43 (2). Pp. 230-240.

**Anexos**

## Instrumentos

A continuación se presentan una serie de preguntas que se refieren a aspectos relacionados con tu relación de pareja. Indica cruzando con una **X** la respuesta que mejor se adecue a tu relación de pareja, basándote en la siguiente escala.

Completamente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

En desacuerdo (3)

Completamente en desacuerdo (4)

Factores	Reactivos	Completamente de acuerdo (4)	De acuerdo (3)	En desacuerdo (2)	Completamente en desacuerdo (1)
Ansiedad por separación.	1.- Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.				
Expresiones límite.	2.- Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.				
Ansiedad por separación.	3.- Soy alguien necesitado y débil.				
Ansiedad por separación.	4.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.				
Expresiones límite.	5.- Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.				

Ansiedad por separación.	6.- Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.				
Ansiedad por separación.	7.- Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.				
Expresiones límite.	8.- Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.				
Ansiedad por separación.	9.- Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.				
Expresiones límite.	10.- Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.				
Ansiedad por separación.	11.- Me siento desamparado cuando estoy solo.				
Ansiedad por separación.	12.- Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.				
Expresiones límite.	13.- Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.				
Expresiones límite.	14.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.				
Ansiedad por separación.	15.- Siento temor que mi pareja me abandone.				
Expresiones límite.	16.- Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.				



Ansiedad por separación.	17.- Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.				
Ansiedad por separación.	18.- Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.				
Expresiones límite.	19.- Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.				
Expresiones límite.	20.- Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.				
Expresiones límite.	21.- Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.				
Ansiedad por separación.	22.- Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.				
Ansiedad por separación.	23.- Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.				
Expresiones límite.	24.- He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.				
Ansiedad por separación.	25.- Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.				
Expresiones límite.	26.- Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.				
Ansiedad por separación.	27.- Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.				
Ansiedad por separación.	28.- Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.				

Ansiedad por separación.	29.- No tolero la soledad.				
Expresiones límite.	30.- Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.				

## Cuestionario de Dependencia emocional (CDE)

### **Participante 1**

A continuación se presentan una serie de preguntas que se refieren a aspectos relacionados con tu relación de pareja. Indica cruzando con una X la respuesta que mejor se adecue a tu relación de pareja, basándote en la siguiente escala.

Completamente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

En desacuerdo (3)

Completamente en desacuerdo (4)

Factores	Reactivos	Completamente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	En desacuerdo (3)	Completamente en desacuerdo (4)
Ansiedad por separación.	1.- Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.	X			
Expresiones límite.	2.- Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.			X	
Ansiedad por separación.	3.- Soy alguien necesitado y débil.			X	
Ansiedad por separación.	4.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.		X		
Expresiones límite.	5.- Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.		X		

Ansiedad por separación.	6.- Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.	X			
Ansiedad por separación.	7.- Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.	X			
Expresiones límite.	8.- Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.			X	
Ansiedad por separación.	9.- Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.	X			
Expresiones límite.	10.- Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.			X	
Ansiedad por separación.	11.- Me siento desamparado cuando estoy solo.		X		
Ansiedad por separación.	12.- Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.		X		
Expresiones límite.	13.- Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.		X		
Expresiones límite.	14.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.			X	
Ansiedad por separación.	15.- Siento temor que mi pareja me abandone.	X			
Expresiones límite.	16.- Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.		X		

Ansiedad por separación.	17.- Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.	X			
Ansiedad por separación.	18.- Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.	X			
Expresiones límite.	19.- Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.			X	
Expresiones límite.	20.- Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.				X
Expresiones límite.	21.- Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.			X	
Ansiedad por separación.	22.- Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.		X		
Ansiedad por separación.	23.- Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.	X			
Expresiones límite.	24.- He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.				X
Ansiedad por separación.	25.- Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.	X			
Expresiones límite.	26.- Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.		X		
Ansiedad por separación.	27.- Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.		X		
Ansiedad por separación.	28.- Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.	X			

Ansiedad por separación.	29.- No tolero la soledad.	X			
Expresiones límite.	30.- Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.		X		

## Cuestionario de Dependencia emocional (CDE)

### **Participante 2**

A continuación se presentan una serie de preguntas que se refieren a aspectos relacionados con tu relación de pareja. Indica cruzando con una X la respuesta que mejor se adecue a tu relación de pareja, basándote en la siguiente escala.

Completamente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

En desacuerdo (3)

Completamente en desacuerdo (4)

Factores	Reactivos	Completamente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	En desacuerdo (3)	Completamente en desacuerdo (4)
Ansiedad por separación.	1.- Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.			X	
Expresiones límite.	2.- Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.				X
Ansiedad por separación.	3.- Soy alguien necesitado y débil.				X
Ansiedad por separación.	4.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.				X
Expresiones límite.	5.- Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.				X

Ansiedad por separación.	6.- Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.				X
Ansiedad por separación.	7.- Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.				X
Expresiones límite.	8.- Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.		X		
Ansiedad por separación.	9.- Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.			X	
Expresiones límite.	10.- Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.				X
Ansiedad por separación.	11.- Me siento desamparado cuando estoy solo.				X
Ansiedad por separación.	12.- Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.				X
Expresiones límite.	13.- Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.				X
Expresiones límite.	14.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.				X
Ansiedad por separación.	15.- Siento temor que mi pareja me abandone.		X		
Expresiones límite.	16.- Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.				X



Ansiedad por separación.	17.- Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.			X	
Ansiedad por separación.	18.- Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.		X		
Expresiones límite.	19.- Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.				X
Expresiones límite.	20.- Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.				X
Expresiones límite.	21.- Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.		X		
Ansiedad por separación.	22.- Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.		X		
Ansiedad por separación.	23.- Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.			X	
Expresiones límite.	24.- He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.				X
Ansiedad por separación.	25.- Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.		X		
Expresiones límite.	26.- Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.		X		
Ansiedad por separación.	27.- Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.			X	
Ansiedad por separación.	28.- Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.			X	

Ansiedad por separación.	29.- No tolero la soledad.			X	
Expresiones límite.	30.- Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.				X

## Cuestionario de Dependencia emocional (CDE)

### **Participante 3**

A continuación se presentan una serie de preguntas que se refieren a aspectos relacionados con tu relación de pareja. Indica cruzando con una X la respuesta que mejor se adecue a tu relación de pareja, basándote en la siguiente escala.

Completamente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

En desacuerdo (3)

Completamente en desacuerdo (4)

Factores	Reactivos	Completamente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	En desacuerdo (3)	Completamente en desacuerdo (4)
Ansiedad por separación.	1.- Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.				X
Expresiones límite.	2.- Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.				X
Ansiedad por separación.	3.- Soy alguien necesitado y débil.				X
Ansiedad por separación.	4.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.				X

Expresiones límite.	5.- Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con ella.				X
Ansiedad por separación.	6.- Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.				X
Ansiedad por separación.	7.- Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.				X
Expresiones límite.	8.- Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.				X
Ansiedad por separación.	9.- Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.				X
Expresiones límite.	10.- Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.				X
Ansiedad por separación.	11.- Me siento desamparado cuando estoy solo.				X
Ansiedad por separación.	12.- Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.	X			
Expresiones límite.	13.- Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.				X
Expresiones límite.	14.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.				X
Ansiedad por separación.	15.- Siento temor que mi pareja me abandone.				X

Expresiones límite.	16.- Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.		X		
Ansiedad por separación.	17.- Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.	X			
Ansiedad por separación.	18.- Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.		X		
Expresiones límite.	19.- Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.				X
Expresiones límite.	20.- Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.				X
Expresiones límite.	21.- Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.				X
Ansiedad por separación.	22.- Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.				X
Ansiedad por separación.	23.- Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.	X			
Expresiones límite.	24.- He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.				X
Ansiedad por separación.	25.- Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.		X		
Expresiones límite.	26.- Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.				X
Ansiedad por separación.	27.- Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.				X

Ansiedad por separación.	28.- Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.	X			
Ansiedad por separación.	29.- No tolero la soledad.				X
Expresiones límite.	30.- Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.				X

## Cuestionario de Dependencia emocional (CDE)

### **Participante 4**

A continuación se presentan una serie de preguntas que se refieren a aspectos relacionados con tu relación de pareja. Indica cruzando con una X la respuesta que mejor se adecue a tu relación de pareja, basándote en la siguiente escala.

Completamente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

En desacuerdo (3)

Completamente en desacuerdo (4)

Factores	Reactivos	Completamente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	En desacuerdo (3)	Completamente en desacuerdo (4)
Ansiedad por separación.	1.- Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.	X			
Expresiones límite.	2.- Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.			X	
Ansiedad por separación.	3.- Soy alguien necesitado y débil.			X	
Ansiedad por separación.	4.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	X			
Expresiones límite.	5.- Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.	X			

Ansiedad por separación.	6.- Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.				X
Ansiedad por separación.	7.- Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.	X			
Expresiones límite.	8.- Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.				X
Ansiedad por separación.	9.- Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.		X		
Expresiones límite.	10.- Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.			X	
Ansiedad por separación.	11.- Me siento desamparado cuando estoy solo.		X		
Ansiedad por separación.	12.- Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.		X		
Expresiones límite.	13.- Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.	X			
Expresiones límite.	14.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	X			
Ansiedad por separación.	15.- Siento temor que mi pareja me abandone.	X			
Expresiones límite.	16.- Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.		X		



Ansiedad por separación.	17.- Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.			X	
Ansiedad por separación.	18.- Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.	X			
Expresiones límite.	19.- Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.				X
Expresiones límite.	20.- Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.				X
Expresiones límite.	21.- Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.	X			
Ansiedad por separación.	22.- Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.	X			
Ansiedad por separación.	23.- Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.			X	
Expresiones límite.	24.- He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.				X
Ansiedad por separación.	25.- Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.	X			
Expresiones límite.	26.- Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.		X		
Ansiedad por separación.	27.- Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.		X		
Ansiedad por separación.	28.- Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.	X			

Ansiedad por separación.	29.- No tolero la soledad.	X			
Expresiones límite.	30.- Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.		X		

## Cuestionario de Dependencia emocional (CDE)

### **Participante 5**

A continuación se presentan una serie de preguntas que se refieren a aspectos relacionados con tu relación de pareja. Indica cruzando con una X la respuesta que mejor se adecue a tu relación de pareja, basándote en la siguiente escala.

Completamente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

En desacuerdo (3)

Completamente en desacuerdo (4)

Factores	Reactivos	Completamente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	En desacuerdo (3)	Completamente en desacuerdo (4)
Ansiedad por separación.	1.- Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.			X	
Expresiones límite.	2.- Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.			X	
Ansiedad por separación.	3.- Soy alguien necesitado y débil.				X
Ansiedad por separación.	4.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.		X		
Expresiones límite.	5.- Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.		X		

Ansiedad por separación.	6.- Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.				X
Ansiedad por separación.	7.- Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.			X	
Expresiones límite.	8.- Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.				X
Ansiedad por separación.	9.- Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.			X	
Expresiones límite.	10.- Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.				X
Ansiedad por separación.	11.- Me siento desamparado cuando estoy solo.			X	
Ansiedad por separación.	12.- Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.			X	
Expresiones límite.	13.- Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.			X	
Expresiones límite.	14.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.			X	
Ansiedad por separación.	15.- Siento temor que mi pareja me abandone.		X		
Expresiones límite.	16.- Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.		X		

Ansiedad por separación.	17.- Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.			X	
Ansiedad por separación.	18.- Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.		X		
Expresiones límite.	19.- Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.				X
Expresiones límite.	20.- Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.				X
Expresiones límite.	21.- Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.		X		
Ansiedad por separación.	22.- Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.		X		
Ansiedad por separación.	23.- Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.			X	
Expresiones límite.	24.- He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.				X
Ansiedad por separación.	25.- Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.	X			
Expresiones límite.	26.- Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.		X		
Ansiedad por separación.	27.- Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.				X
Ansiedad por separación.	28.- Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.		X		

Ansiedad por separación.	29.- No tolero la soledad.				X
Expresiones límite.	30.- Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.	X			

## Cuestionario de Dependencia emocional (CDE)

### **Participante 6**

A continuación se presentan una serie de preguntas que se refieren a aspectos relacionados con tu relación de pareja. Indica cruzando con una X la respuesta que mejor se adecue a tu relación de pareja, basándote en la siguiente escala.

Completamente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

En desacuerdo (3)

Completamente en desacuerdo (4)

Factores	Reactivos	Completamente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	En desacuerdo (3)	Completamente en desacuerdo (4)
Ansiedad por separación.	1.- Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.		X		
Expresiones límite.	2.- Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.				X
Ansiedad por separación.	3.- Soy alguien necesitado y débil.				X
Ansiedad por separación.	4.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.		X		
Expresiones límite.	5.- Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.				X

Ansiedad por separación.	6.- Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.				X
Ansiedad por separación.	7.- Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.				X
Expresiones límite.	8.- Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.		X		
Ansiedad por separación.	9.- Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.				X
Expresiones límite.	10.- Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.				X
Ansiedad por separación.	11.- Me siento desamparado cuando estoy solo.				X
Ansiedad por separación.	12.- Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.				X
Expresiones límite.	13.- Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.				X
Expresiones límite.	14.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.				X
Ansiedad por separación.	15.- Siento temor que mi pareja me abandone.				X
Expresiones límite.	16.- Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.				X



Ansiedad por separación.	17.- Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.		X		
Ansiedad por separación.	18.- Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.		X		
Expresiones límite.	19.- Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.				X
Expresiones límite.	20.- Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.				X
Expresiones límite.	21.- Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.		X		
Ansiedad por separación.	22.- Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.		X		
Ansiedad por separación.	23.- Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.			X	
Expresiones límite.	24.- He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.				X
Ansiedad por separación.	25.- Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.	X			
Expresiones límite.	26.- Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.	X			
Ansiedad por separación.	27.- Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.				X
Ansiedad por separación.	28.- Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.	X			

Ansiedad por separación.	29.- No tolero la soledad.				X
Expresiones límite.	30.- Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.		X		

## Cuestionario de Dependencia emocional (CDE)

### Participante 7

A continuación se presentan una serie de preguntas que se refieren a aspectos relacionados con tu relación de pareja. Indica cruzando con una X la respuesta que mejor se adecue a tu relación de pareja, basándote en la siguiente escala.

Completamente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

En desacuerdo (3)

Completamente en desacuerdo (4)

Factores	Reactivos	Completamente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	En desacuerdo (3)	Completamente en desacuerdo (4)
Ansiedad por separación.	1.- Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.		X		
Expresiones límite.	2.- Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.				X
Ansiedad por separación.	3.- Soy alguien necesitado y débil.			X	
Ansiedad por separación.	4.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.			X	
Expresiones límite.	5.- Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.				X

Ansiedad por separación.	6.- Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.		X		
Ansiedad por separación.	7.- Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.		X		
Expresiones límite.	8.- Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.				X
Ansiedad por separación.	9.- Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.		X		
Expresiones límite.	10.- Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.				X
Ansiedad por separación.	11.- Me siento desamparado cuando estoy solo.			X	
Ansiedad por separación.	12.- Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.			X	
Expresiones límite.	13.- Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.			X	
Expresiones límite.	14.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.			X	
Ansiedad por separación.	15.- Siento temor que mi pareja me abandone.	X			
Expresiones límite.	16.- Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.			X	

Ansiedad por separación.	17.- Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.		X		
Ansiedad por separación.	18.- Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.		X		
Expresiones límite.	19.- Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.			X	
Expresiones límite.	20.- Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.				X
Expresiones límite.	21.- Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.		X		
Ansiedad por separación.	22.- Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.		X		
Ansiedad por separación.	23.- Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.		X		
Expresiones límite.	24.- He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.				X
Ansiedad por separación.	25.- Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.	X			
Expresiones límite.	26.- Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.			X	
Ansiedad por separación.	27.- Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.		X		
Ansiedad por separación.	28.- Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.	X			

Ansiedad por separación.	29.- No tolero la soledad.	X			
Expresiones límite.	30.- Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.			X	



## Cuestionario de Dependencia emocional (CDE)

### **Participante 8**

A continuación se presentan una serie de preguntas que se refieren a aspectos relacionados con tu relación de pareja. Indica cruzando con una X la respuesta que mejor se adecue a tu relación de pareja, basándote en la siguiente escala.

Completamente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

En desacuerdo (3)

Completamente en desacuerdo (4)

Factores	Reactivos	Completamente de acuerdo (1)	De acuerdo (2)	En desacuerdo (3)	Completamente en desacuerdo (4)
Ansiedad por separación.	1.- Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto.				X
Expresiones límite.	2.- Me divierto solo cuando estoy con mi pareja.				X
Ansiedad por separación.	3.- Soy alguien necesitado y débil.				X
Ansiedad por separación.	4.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.				X
Expresiones límite.	5.- Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades que tenga para estar con ella.	X			



Ansiedad por separación.	6.- Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo.				X
Ansiedad por separación.	7.- Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo.				X
Expresiones límite.	8.- Le he hecho daño a mi pareja, a sus familiares o a sus propiedades cuando tiene la intención o ha terminado con la relación.				X
Ansiedad por separación.	9.- Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo.		X		
Expresiones límite.	10.- Soy capaz de hacer cualquier cosa para que mi pareja no me deje o regrese conmigo.				X
Ansiedad por separación.	11.- Me siento desamparado cuando estoy solo.				X
Ansiedad por separación.	12.- Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás.				X
Expresiones límite.	13.- Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella.	X			
Expresiones límite.	14.- Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja.	X			
Ansiedad por separación.	15.- Siento temor que mi pareja me abandone.				X
Expresiones límite.	16.- Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja.		X		

Ansiedad por separación.	17.- Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío.	X			
Ansiedad por separación.	18.- Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja.	X			
Expresiones límite.	19.- Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro.				X
Expresiones límite.	20.- Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o regrese a mi lado.				X
Expresiones límite.	21.- Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla.	X			
Ansiedad por separación.	22.- Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja.	X			
Ansiedad por separación.	23.- Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme.	X			
Expresiones límite.	24.- He amenazado a mi pareja con hacerme daño para que no me deje.				X
Ansiedad por separación.	25.- Si mi pareja no me brinda el tiempo, las atenciones como antes lo hacía creo que estoy perdiendo su interés.	X			
Expresiones límite.	26.- Para atraer a mi pareja busco ser espontáneo e interesarme por sus actividades.	X			
Ansiedad por separación.	27.- Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado.				X
Ansiedad por separación.	28.- Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo.	X			

Ansiedad por separación.	29.- No tolero la soledad.				X
Expresiones límite.	30.- Hago lo que mi pareja me pide aunque a mí no me guste.				X

## Guía de Entrevista

Objetivo: Por medio de la siguiente guía se indagará sobre los aspectos de la relación familiar y de pareja de la participante.

### Datos generales

- Nombre:
- Edad:
- Ocupación:
- Estado civil:
- Con quién vive:
- Cuántos hijos tiene y de que edades:
- Nivel de escolaridad:
- Quienes integran su familia:

Nombre	Edad	Escolaridad	Ocupación	Actualmente cómo considera que es la relación, buena, mala o regular. ¿Por qué?
Padre de la participante				
Madre de la participante				
Conyugue				
Hermano 1				
Hermano 2				
Hermano 3				

## Familia:

### ✓ Infancia

- Cómo fue.
- Quiénes estaban presentes.
- Cómo eran padres y hermanos (as) con la participante.
- Cómo percibía la relación de sus padres (si es que estaban juntos).
- Si no estaban juntos como era la relación con ambos padres.
- Hecho más significativo de su infancia.
- Había demostraciones de afecto o cariño ¿Cuáles eran?
- Cómo era la educación que recibía y de quien.
- Cómo era la relación con su padre.
- Cómo era la relación con sus hermanos.
- Cómo era la relación con su madre.
- Qué concepto tenía en ese momento de su mamá.
- Cómo podrías describir a la niña de tu infancia.

### ✓ Adolescencia y adultez

- Existen eventos que consideres importantes en la relación con tu familia que quieras relatarnos.
- Quiénes estaban presentes.
- Cómo eran padres y hermanos (as) con la participante.
- Cómo percibía la relación de sus padres (si es que estaban juntos).
- Si no estaban juntos como era la relación con ambos padres.
- Podrías relatarme a que edad fue tu primer novio.
- Edad del novio.
- Cómo fue la relación.
- Qué expectativas tenías de la relación.
- Cuánto tiempo duraron.
- Primera pareja significativa.
- Alguien te enseñó que era el amor y las relaciones de pareja.

- Qué concepto construiste en ese momento acerca del amor.
- Qué concepto tenías de una relación de pareja.
- Cómo era la relación con su madre.
- Cómo definía en ese momento a su mamá.
- Preguntar también si el concepto de amor fue cambiando con el paso del tiempo y de las parejas. Si cambio el concepto de amor, cómo cambio.
- Qué concepto tenía en esa etapa de sí misma, como se percibía.

✓ Pareja actual o última pareja

- Cómo inicio la relación (Indagar en donde se conocieron, como fue la etapa de cortejo, cuál era la idea que ella tenía de él antes de ser su pareja).
- Cómo fue la relación (Describir como fue la primera etapa de la relación)
- Cuánto tiempo duraron o cuánto tiempo lleva en esa relación.
- Cuál era la opinión de su familia y amigos respecto a esta relación.
- Qué pensaba sobre lo que decían su familia y amigos.
- Cómo se portó su pareja durante toda la relación (descripción de su comportamiento e interacción física y verbal).
- En qué momento empezaron a tener diferencias importantes.
- En algún momento sintió que su relación no era sana, si se dio cuenta cómo fue y que sucedió.
- Le informó a alguien de la situación que tenía con su pareja.
- Sufrió algún tipo de violencia mientras estaba en esa relación.
- Cómo vivió esa situación.
- Pidió algún tipo de ayuda.
- Lo que vivió con su pareja concuerda o le trae recuerdos con alguna parte de su vida enlazada con la historia de sus padres.

✓ Vida actual

- Qué concepto tiene ahora de ella misma.
- Cómo concibe ahora las relaciones afectivas.
- Ahora cómo tiene construido el concepto de amor.
- De acuerdo con su historia de vida, quienes han sido las mujeres más importantes.
- Si analizas la historia de esas mujeres, crees que concuerdan o tienen algo en común con la tuya.
- Atribuyes a algo o alguien que hayas llegado a esta condición de una relación dependiente.

# Entrevistas

## **Participante 1**

Edad: 22 años.

Ocupación: Estudiante de licenciatura.

Estado Civil: Soltera, tiene una pareja de que actualmente está embarazada.

Familia: Vive con sus papás, su padre tiene 50 años y su madre 51 años, su hermana tiene 24 años al igual que su cuñado y sobrinos 6 y 5 años.

## **Infancia**

Siempre ha vivido en el núcleo familiar, su mamá es ama de casa y su padre es vigilante, durante la infancia la relación con su familia fue buena, sin embargo no hubo tanta convivencia con su padre, ya que siempre estaba trabajando, debido a esta ausencia la madre compartía mucho tiempo con ella y su hermana y por tanto era estricta y sobreprotectora.

Afirmó que la relación afectiva de sus padres durante la infancia no era buena, tenían muchos conflictos entre ellos, a su mamá le hacía mucha falta su papá y los momentos que pasaban juntos se la pasaban discutiendo enfrente de ella y su hermana.

La manera en que se demostraban afecto era por medio de las palabras y con acciones, puesto que veían todo el tiempo que estuviera bien y que no les faltara nada. La educación que le brindaron fue basada en el respeto a las demás personas, hablar con la verdad y hacer lo correcto. Su educación fue estricta, su mamá las sobreprotegía a ella y a su hermana.

## **Adolescencia**

Durante la adolescencia la relación con su madre se volvió más estricta, ella lo atribuye a la edad y los cambios de la niñez a la adolescencia, con su padre la relación fue buena y la relación entre sus padre cambio se llevaban mejor, podían llegar a acuerdos y ya no se peleaban, en esta etapa de su vida se define como una persona rebelde, sin embargo



afirma que trataba de acatar las reglas que ponían sus padres, a su vez también surge un distanciamiento con su hermana, debido a que les costaba congeniar.

A los 14 años, tuvo su primera relación sentimental fue muy simple y pasajera, duraron 1 mes, y surgió porque era un compañero de su escuela, en ese momento no tenía ninguna expectativa a futuro con su primera relación.

Su primera pareja significativa fue a los 15 años con un chico mayor que ella, duró 1 año con él, fue conflictiva porque sus padres no estaban de acuerdo con esa relación, porque el chico no estudiaba y ella estaba en la escuela, lo cual creaba temor en su padres, de que ella no terminara sus estudios.

Su concepción de amor en ese momento era que todo el tiempo pensaba y deseaba estar con él, adquirió este concepto en base a su experiencia, a los comentarios que hacían sus amigas acerca de lo que era el amor y lo que aprendió de sus padres acerca de cómo debe ser una relación de pareja. Mencionó que una relación de pareja era compartir momentos juntos, tener responsabilidades y compromisos con la otra persona, basar la relación en el respeto, tener detalles, mostrar interés, aprecio por lo que haces por esa persona y estar en las buenas y en las malas.

### **Relación dependiente**

Después de esta pareja tuvo relaciones cortas porque no había estabilidad, cuando entro a la carrera conoció a su actual pareja, en un inicio no lo veía como una pareja, solo lo veía como amigo, sentía que si se hacían novios la relación se iba a perder la amistad, así que empezaron como amigo durante 6 meses, se buscaban en las horas que tenían libres ya que no eran de la misma carrera y él la invitaba a salir.

Cuando empezaron a ser novios, la participante mencionó que la primera etapa fue mala porque ya no se tenían la confianza para contarse las cosas, ella trataba de demostrarle que no tenía porque cambiar lo que tenían, se separaron un tiempo por lo mismo de que la relación no estaba funcionando, cuando regresaron se llevaron mejor, después se volvieron a separar debido a un engaño de su pareja, ella se enteró de que la estaba

engañando, tiempo después él la sigue buscando en plan de amigos para que ella regrese y terminan reanudando la relación.

En cuanto a la interacción física menciona que él era cariñoso, pero a veces no tenía límites, insistía en hacer cosas aunque ella no quisiera, a veces le decía que andaba de loca, o de fácil que ya andaba con otro, solo porque salía con sus amigos.

En ese momento ella definía como estable su relación, aunque con algunos problemas como en todas las parejas, los dos se conocían casi totalmente. Se presentaron algunos conflictos, debido a que su pareja sentía que le importaban más sus amigos que su relación, los conflictos se empezaron a los 4 meses, él no quería que saliera con nadie, ella sintió que no empezaba a ser sana su relación desde el primer momento en que lo perdono, desde ahí se dio cuenta de que no estaba bien, sentía que como mujer ya no se respetaba, llegó a sentir que ella era muy poca cosa para él, después siempre tuvo miedo de que la traicionara y ya no confiaba en él.

La participante mencionó que vivió violencia física una vez que él estaba alcoholizado, la discusión comenzó cuando ella le dijo algo que no le gusto, él la aventó, le quitó la bolsa y se la aventó encima, ella se intentó parar y después la volvió a aventar. Cuando vio que no podía defenderse, se fue. Posteriormente él la buscó para pedirle perdón le dijo que no quería hacerlo, ella le dijo que la dejara en paz, pero él siguió buscándola durante un mes tras lo cual lo perdono. Este episodio de violencia solo se lo contó a su hermana y a su mamá.

Ante esta situación su familia no aprobaba de que estuviera con él, debido a que creían que no iba a terminar la carrera. Después de que se enteraron de la infidelidad de su pareja, su percepción cambia, no quieren que este con él y le piden que se centre en su carrera solamente, esto le provocaba mucho conflicto a la participante, pues no sabía qué hacer, no sabía si hacerle caso a su familia o a lo que sentía.

En ese momento la participante tenía una percepción negativa de ella misma debido a que sentía que como mujer no se respetaba. Pensaba y se preguntaba cómo puedes hacerte daño a una persona que quieres si habían decidido formar una familia, eso la

hacía sentir triste, debido a que pensaba que su relación se parecía a la relación de su padres.

Se identifica con la historia de su mamá debido a que a su madre le costó mucho trabajo lograr una estabilidad con su padre. Aunque no le atribuye a nadie la condición de su relación, se siente mal con lo que pasa porque su pareja no está como ella quisiera que estuviera, le gustaría que convivieran más, que él se enterara de cosas de su embarazo, ella siente que su relación con su pareja ha cambiado y se han distanciado, ante esto él responde que no es así que todo eso cambiara cuando vivan juntos.

### **Percepción de la vida actual**

Actualmente se siente feliz en el ámbito profesional por lo que ha logrado, se siente tranquila, pero en estos momentos de su vida en lo personal no se encuentra bien.

Ahora piensa que las relaciones de pareja son difíciles de sobrellevar, no todo es color de rosa, es saber conocer a la persona, es conocer lo bueno y lo malo.

Finalmente la participante menciona que la mujer más importante en su vida ha sido su mamá porque siempre ha estado ahí en todos los momentos.

## **Participante 2**

Edad: 22 años.

Estado civil: Soltera.

Familia: Vive con sus papas y hermana menor, su mamá tiene una licenciatura trunca en enfermería, tiene un negocio propio y es ama de casa, su padre tiene bachillerato trunco y es empleado de un restaurante, su hermana es estudiante.

Ocupación: Estudiante de Licenciatura.

### **Infancia**

En la infancia existió con su mamá una relación muy buena hasta los 10 años, que fue cuando nació su hermanita, la participante era la consentida y cuando llegó su hermana su mamá le ponía más atención a la bebé, después la participante entró a la secundaria y se distancian aún más de su madre. En la secundaria su mamá era muy estricta y peleaban mucho porque ella era muy rebelde, no la dejaba salir y ella se enojaba y les contestaba mal. La participante siempre ha percibido a su madre como alguien enojona, como una mamá que esta entregada completamente al amor de sus hijos y que está pendiente de ellos en todo momento.

La relación con su padre durante la infancia fue buena, pero con menos comunicación que en la actualidad, debido a que su padre trabajaba de noche, solo convivían los fines de semana, en la adolescencia no tuvo relación con él.

Considera que la relación de sus padres durante su infancia fue buena, muy bonita, se llevaban bien, su mamá nunca fue muy expresiva con su padre pero con sus hijos si fue más expresiva. Su mamá solo le demostraba afecto a su papá cuando se dejaban de ver por varios días o en reuniones familiares, entre familia se demostraban el afecto estando pendiente el uno del otro y viendo que nunca les faltará nada.

El tipo de educación que recibió durante la infancia, fue de valores, su papá siempre les hablaba de lo podían hacer y no y su mamá se involucraba en lo que pasaba en la escuela. En esta etapa la participante se sentía desvalorada, porque había una niña de

la primaria que era de tez blanca e inteligente y esto hacia que ella se sintiera como alguien X.

### **Adolescencia**

Durante la adolescencia se peleaba mucho con su mamá, aunque afirma que siempre ha estado presente cuando la necesita, cuidándolos a todos, durante esta etapa su padre siguió siendo ausente. La relación afectiva de los padres de la participante se mantuvo igual que en la infancia.

Su primera relación afectiva fue a los 10 años, el niño la molestaba mucho, le aventaba papelitos, él iba en 5° grado y ella en 6° grado, eran de la misma edad, pero el niño reprobó y se quedó en 5° grado, un día llevaba un juego y se lo quitó, lo estuvo correteando por toda la escuela, el niño le dijo que no le regresaría su juego hasta que fuera su novia, a lo que la participante acepto, durante la relación él siempre fue insistente y ella era indiferente. Duraron medio año, no hubo expectativas en la relación, solo quería verlo cuando ella salía de la secundaria porque el niño vivía cerca y podía pasar por ella.

### **Relación dependiente**

En cuanto a su pareja significativa, menciono que fue en la secundaria, con esta pareja si tuvo expectativas a futuro, pensó que cuando fueran grandes se casaría con él y tendría hijos, no se veían mucho, porque solo tenían 11 años y a ninguno lo dejaban tener novio.

La relación surgió debido a que en la secundaria, cuando repartieron grupos, había un niño que a ella le gustaba cuando iba en el kínder, cuando los repartieron a ese niño le toco en el grupo A y a ella también, en el salón Gustavo, se sentaba atrás del niño que en ese entonces le gustaba del kínder. Un día Víctor (el niño del kínder) le dijo a Gustavo que ella quería con él y Gustavo se lo creyó, le pidió que fuera su novia a la salida de la escuela, ella le dijo que lo iba a pensar y termino aceptando, él hizo muchas cosas para llamar su atención y que aceptara ser su novia. Duraron todo el año escolar de primero de secundaria, pero al inicio del siguiente ciclo escolar, paso una semana y terminaron no hubo una razón aparente del término de la relación, simplemente él le dejo de hablar,

después hablaron y ambos se dijeron que ya no querían seguir con la relación. En tercero de secundaria regresaron y duraron hasta que ella estaba en el último año del CCH, después terminaron porque él se dio cuenta de que había algo más con un chico llamado Omar que vivía cerca de la casa de ella.

Empezó a andar con Omar y duraron un año y medio, a partir de este momento no supo más de Gustavo, pero se arrepentía de haberlo dejado y constantemente pensaba en regresar con él, pero nunca se atrevió a decirle, con el tiempo se fue encariñando con Omar y ya no hizo nada, comentó que a veces le hacía comentarios a Omar sobre Gustavo y consideró que eso ocasionó que se terminara la relación. Cuando terminó con Omar estaba enganchada en regresar con él, porque Gustavo ya se había ido a vivir con alguien más.

A los 4 meses de que terminó con Omar, empezó una relación con un chico de la carrera, pero al inicio de la relación solo pensaba en regresar con Omar, su pareja de la carrera pensaba todo el tiempo que lo engañaba con Omar y decidieron terminar su relación, con él duró 1 año 9 meses, pero al año 5 meses de que había estado con él, Gustavo la buscó de nuevo y empezó a salir con él, ya que con su pareja la relación se había vuelto tediosa y a ella le gustaba salir de noche y con él no se podía porque vivían muy lejos, cuando regresó Gustavo ya puede salir más de noche.

Cuando terminó con Luis pasaron dos meses para que regresará con Gustavo, su relación duró todo el último año de la carrera, después conoció a otro chico llamado Julio terminó con Gustavo e inició una relación con Julio, pero duraron muy poco y volvió a regresar con Gustavo, su novio actual.

La participante mencionó que la interacción física y verbal con Gustavo era muy cariñosa y detallista, hasta hace medio año cuando su comportamiento cambio, mencionó que ya es más distante, antes le preguntaba cómo le iba y le hablaba seguido y ahora ya no, no es atento y percibe que ya no hay un interés en la relación por parte de él.

Durante la relación hubo ciertos conflictos, celos muy insistentes por parte de los dos y también llegaron al punto de faltarse al respeto. En su relación hubo violencia física llegaron a pegarse y empujarse en varias ocasiones, la primera agresión se dio cuando

Gustavo se dio cuenta de que estaba con Omar platicando afuera de su casa, cuando Omar se fue Gustavo llegó a su casa y le dio una cachetada. Hace poco tiempo también se presentó una situación así, cuando ella le preguntó por qué ya no la buscaba como antes, ella se enojó con su respuesta y le dio una cachetada.

Cuando pasó la primera situación de violencia física, ella se sentía mal y se cuestionaba por qué si se querían tanto podían llegar a eso además se cuestionaba otras cosas, la segunda ocasión se sintió mal consigo misma, porque se ponía en el lugar de él y sintió lo que ella vivió la primera vez.

En cuanto a la opinión de la familia sobre su relación; a su mamá y su hermano no les parecía que estuviera con él, porque ella tenía una carrera y él no, decían que ella debía estar con otra persona, ante estos comentarios ella se sentía confundida, porque se creía lo que decía su familia, pero después pensó en que eso no tenía nada que ver puesto que era un chico que le echaba ganas a trabajar y que nunca le faltó nada estando con él. Pero siempre su familia hizo diferencias en cuanto al sustento económico, decían que ella tenía más posibilidades económicas que él.

En ese momento entendía y veía ella al amor y a las relaciones de pareja como algo romántico, como el cuento de hadas, en donde los dos debían ser cariñosos, el hombre debía ser maduro, con un proyecto de vida asentado, que fuera congruente con sus acciones y responsable, que la hiciera sentir protegida, para ella era la entrega total a su pareja, adquirió estos conceptos por lo que fue viviendo en sus relaciones sentimentales y por lo que veía de la relación de pareja de sus padres.

### **Percepción de la vida actual**

Hoy en día se considera una persona capaz, que puede luchar por lo que quiere y que no le importa lo que digan las demás personas en el aspecto de hacerla sentir menos.

Actualmente de acuerdo a las experiencias que ha vivido su concepto de amor y de pareja cambiaron, pues ahora define a las relaciones como algo incierto nunca se está segura de que pueda permanecer o no la relación, aun siendo duradera. El amor para ella ahora es un sentimiento pleno hacia una persona, no solo hacia la pareja sino hacia la familia o

los amigos, es un sentimiento que te hace crecer en tus pensamientos y comportamientos, hay una autorrealización de la persona.

Por último, menciona que las mujeres más importantes en su vida han sido su hermana, su mamá, sus amigas de la secundaria y la universidad y una maestra de la licenciatura, ellas la han construido como persona y como mujer, además de que existe cierta coincidencia en su historia sentimental con las de sus amigas de la Universidad y con la relación entre sus padres solo coincide en que su mamá tenía un mayor grado de estudios que su padre, pero no atribuye a algo o alguien haber llegado a esa condición en su relación.



### **Participante 3**

Edad: 29 años.

Estado civil: Soltera.

Familia: Vive con su mamá y dos de sus hermanas.

Ocupación: Optometrista.

#### **Infancia**

Durante su infancia la relación con su madre fue problemática, porque no la veía, debido a que trabajaba. Ella definió a su mamá como una persona trabajadora y responsable. Su manera de cumplir con sus hijos era trabajando para que no les faltara nada, la participante mencionó que a pesar de que no les faltaba nada si necesitaban su atención y como su mamá no estaba acostumbrada a los niños no sabía cómo demostrarles su afecto. Respecto a su padre, la participante mencionó que murió hace 26 años en un accidente automovilístico y no recuerda nada sobre él.

Para ella las demostraciones de afecto eran por medio de la comida, no había demostración física y verbal de afecto, así fue durante toda su infancia hasta la secundaria cuando en una ocasión de forma espontánea le dijo a su hermana que la quería.

El tipo de educación que recibía de su mamá siempre fue liberal, siempre pudo hacer lo que quiso.

Durante su niñez se caracterizó por ser una persona que siempre peleaba con todos, nunca tuvo amigos porque siempre estaba con su hermana.

#### **Adolescencia**

En la adolescencia su relación con su madre no fue ni buena, ni mala, no hablaban mucho, no se peleaban, no había comunicación de temas importantes, nunca fue una figura de autoridad.

El primer novio que tuvo fue a los 12 años, duraron 2 semanas y solo hablaban cuando él la iba a dejar a su casa, por tanto no había ninguna expectativa de la relación.

En la secundaria tuvo su primera pareja significativa, con esa persona si había expectativas, quería estar con él bastante tiempo, la llevaba a su casa, lo conoció porque era amigo de su hermana y se hicieron novios en una excursión de la escuela. Duraron medio año, después se volvieron a encontrar y decidieron retomar la relación, pero ya no funcionó.

En la adolescencia su percepción de ella misma cambio, le gustaba llamar la atención, era muy segura, le gustaba decir lo que pensaba y en esta época fue cuando se alejó de su hermana y la relación con su hermano definitivamente se rompió. En esta etapa fue cuando tuvo su primer novio, con el que duró dos semanas y no fue una relación importante para ella porque solo la acompañaba a su casa. Su segunda pareja era dos años mayor que ella y con esta persona fue con la que vivió su primer beso, sus primeras peleas como pareja y los conflictos reales de una pareja. Su tercera pareja fue alguien significativo para ella, fue la primera pareja que intentó cuidarla y mostraba interés por ella. Con esta pareja ella hizo planes a largo plazo, ella tenía el plan de que siguieran juntos hasta después de terminar la secundaria. Esta relación duró seis meses y terminaron antes de terminar la secundaria.

El concepto de pareja lo aprendió de su familia, ya que a pesar de que no vivía con su papá su familia le explicaba lo que debía de hacer una pareja. El concepto de amor lo aprendió de igual forma y también con lo que leía y observaba en su entorno, es decir, sus amigos y su familia. Conforme fue relacionándose en la preparatoria su concepto de una relación de pareja fue cambiando, se modificó gracias a lo que aprendió en sus clases y lo que observaba con sus amigos.

El concepto de una relación de pareja en la adolescencia era alguien con quien estar, alguien con quien compartir los gustos y disgustos y que no te quisiera cambiar sino que te aceptará tal y como eras. En cuanto al concepto de amor en la adolescencia era alguien que te cuidará, te protegiera y estuviera siempre pendiente de ti. Ella explicó que para

ella durante la adolescencia una pareja era alguien que está pendiente de ti, es quien te ama con locura y eres el amor de su vida.

### **Relación dependiente**

Cuando la participante tenía 24 años conoció a una persona que tenía 34 años y era casado. La relación empezó como una amistad en la que se platicaban todo acerca de su vida, la relación comenzó después de salir con sus compañeros de trabajo, se conocieron todavía más y empezaron a salir formalmente. En cuanto a la idea que tenía sobre su pareja, ella pensaba que era alguien muy divertido, que se tomaba las cosas con calma, que no se estresaba fácilmente y que le gusta escuchar y por lo tanto podía hablar de cualquier cosa con él.

En la primera etapa de la relación platicaban mucho, estaban juntos todo el día, él siempre le dejó claro que no iba a dejar a su familia porque lo más importante eran sus hijos y siempre hablaba de ellos y a ella eso no le causa molestia. Siempre encontraban el tiempo para estar juntos. Ella cambió muchas cosas de su vida por él, por ejemplo, cambió su forma de vestir a pesar de que no estaba de acuerdo y nunca fue directa la petición de cambiar su forma de vestir ella gradualmente dejó de vestirse como le gustaba. La relación cambió cuando ella entró a la universidad porque sus horarios nunca coincidían lo que provocó conflictos entre ellos.

En cuanto a la interacción física y verbal durante la relación, mencionó que su pareja era muy protectora y atenta con ella, tenía detalles como mandarle mensajes y llamarla cuando podía. En las discusiones, discutían de forma fuerte y cuando ella le gritaba él respondía ignorando su comportamiento y se alejaba. Ella explicó que durante su relación nunca fue violento aunque si sabía cómo convencerla para que hiciera lo que él quisiera o reaccionará como él quisiera.

Acerca de la opinión de la familia sobre su relación, menciono que solo su hermana supo de la relación pero nunca opinó sobre ella en parte porque no supo detalles de la misma.

La participante expresó que la percepción que tenía de su relación la hacía sentir feliz porque hacía mucho tiempo que nadie la tomaba en serio, la cuidaba y la consideraba

para tomar decisiones. Al final de la relación se sentía enojada nada era divertido en esa etapa a raíz de sus peleas porque para ella su relación era lo más importante. Además de que al final de la relación ya querían cosas diferentes.

Los conflictos se dieron porque la esposa de su pareja se enteró de la relación lo que provocó que la frecuencia con la que se veían y hablaban ya no fuera la misma. Todos los conflictos de la relación siempre fueron porque él decía que debían alejarse y dejar de verse porque tenía muchos conflictos con su esposa y porque la participante debía estar con alguien mejor y que tuviera tiempo para ella.

La participante comenzó a sentir que su relación no era sana cuando ella pasaba toda la noche llamándole o mandándole mensajes y él no contestaba. En ese momento se dio cuenta de que todos los planes que tenían no eran verdad y que ninguno de los dos formaba parte realmente de los planes a futuro del otro. Ella se aferró porque para ella él era la única persona que la quería y que se interesaba por ella. Otro aspecto con el que se dio cuenta de que su relación no era sana fue que a raíz de las peleas con su pareja la participante cambió su interacción con su familia y amigos y su ritmo de vida porque no estaba de humor para hacer nada.

### **Percepción de la vida actual**

En base a lo que vivió su autoconcepto cambió porque se volvió una persona insegura, no podía tomar la iniciativa para acercarse a una persona que le gustaba. Esperaba algo más de una pareja aunque a la vez sentía que no es algo que se fuera a dar tan fácil porque pensaba que al haber complicado tanto la vida de la esposa de su ex pareja su siguiente pareja va a buscar a otra persona y ella será la que tenga que soportar que su pareja tenga otra relación.

En cuanto a su concepción de una relación de pareja también cambió ya que la participante concibe una relación como ceder, para ella es dar algo a cambio de recibir algo y para no estar sola. También implica mayor compromiso, no incluye solo las partes bonitas de la relación, sabe que una relación de pareja no es todo bonito y dulce sino que también va a haber conflictos y que estos conflictos también forman parte de la relación y está bien que la relación no sea siempre bonita.

Actualmente su concepto de amor lo define como preocuparse por darle lo mejor a la otra persona en cuanto a seguridad, cariño, estar presente, preocuparte porque esa persona tenga lo mejor de ti en todos los aspectos, debe tener los mejores cuidados y atenciones de tu parte. También incluye llegar a acuerdos, aceptar y querer a tu pareja aunque tenga cosas que no te gusten.

Las mujeres importantes en su vida son su mamá y sus hermanas. Su mamá porque le ha dado todo lo que tiene tanto económico como afectivamente, ahora entiende que todo lo que vivió su mamá fue muy difícil y que a pesar de todos los reclamos y problemas que tuvo con ella siempre estuvo ahí para no dejarla caer. De ella viene su idea de que en una relación de pareja se debe dar algo para recibir algo. Y sus hermanas porque ellas siempre han estado ahí para apoyarla aun cuando se ha equivocado siempre puede contar con ellas.

Su historia de vida coincide con la historia de su mamá porque siente que concuerda en que su mamá y ella toleraron muchas cosas en sus relaciones que no debieron haber tolerado. Y en cuanto a su hermana, coinciden porque ella también está haciendo planes a futuro con su actual pareja y para la participante esta pareja no es la correcta porque nota muchas cosas en esta persona que le hacen daño a su hermana.

Por ultimo atribuye su relación dependiente al hecho de que nunca hubo alguien que le dijera que esa relación era incorrecta y que estaba mal lo que hacía. La participante piensa que esto sucedió porque en su vida nunca hubo alguien que le pusiera un límite en cuanto a sus parejas, ella siempre hizo lo que quiso.

## **Participante 4**

Edad: 26 años.

Ocupación: Ama de casa y tiene una óptica.

Estado Civil: Soltera, actualmente tiene una pareja de 26 años con quien tiene una relación desde hace 6 meses.

Familia: Actualmente vive con su hijo de 3 años y su pareja, su familia está conformada por su hermano de 20 años y su padrastro de 53 años, la participante expresa que ella considera como parte de su familia a 4 de sus tías paternas que tienen entre 40 y 46 años, su abuela paterna y sus primos por parte de su papá quienes tienen entre 20 y 26 años.

### **Infancia**

Su papá falleció cuando ella tenía 3 años de un tumor cerebral, la participante dijo no tener recuerdos de él. Por otra parte, su padrastro, quien es taxista, es parte de su vida desde que ella tenía 10 años y participo en su educación. Sobre su relación con él, la participante explicó que su relación siempre ha sido buena ya que siempre la ha apoyado. Durante la infancia la cuidó mucho y la celaba ya que no la dejaba salir mucho y siempre estaba pendiente de ella; en la adolescencia la regañaba porque se preocupaba porque terminará bien la escuela y tuviera todo lo que necesitaba.

En relación con su madre, la participante explicó que su mamá falleció el 24 de diciembre de 2007 a causa de una trombosis que fue consecuencia de una operación de quistes. Se dedicaba al comercio por lo que su relación con la participante fue complicada desde su infancia ya que la participante fue quien tuvo que hacerse cargo de los quehaceres de la casa y de su hermano menor, a pesar de eso durante su infancia su relación fue buena aunque estricta por lo antes mencionado y su mamá nunca fue cariñosa con ella.

En la adolescencia, todo el tiempo peleaban porque la participante no llegaba a la hora acordada o porque no quería ayudar en el negocio de su mamá.

Sobre su hermano, quien tiene 20 años, actualmente es soltero y trabaja en una fábrica en las tardes y en las mañanas le ayuda en la óptica, la participante dijo que su relación ha sido buena siempre y que siempre se han llevado bien, aunque él no es muy expresivo, le demuestra su afecto brindándole ayuda.

Respecto a su infancia, la participante dijo que fue buena porque fue muy consentida por sus tías y abuelos paternos quienes siempre estuvieron presentes. Su mamá siempre fue seca, no fue cariñosa y fue estricta, lo cual siempre le pareció normal. Para la participante su mamá le demostraba su afecto preocupándose por ella y porque no le faltará nada en cuanto a comida, ropa y cosas materiales. Su padrastro fue más cariñoso que su mamá, él demostraba su afecto llevándola a distintos lugares.

En cuanto a la relación de pareja entre su madre y su padrastro la participante explicó que entre ellos siempre hubo conflictos a causa de la economía familiar o por el alcoholismo que su padrastro padecía en ese momento. Acerca del hecho más significativo de su infancia, la participante expuso no recordar un momento específico, recuerda que jugaba mucho con sus primos paternos. La manera en que ella definía a su mamá durante su infancia era como una persona frustrada, que todo el tiempo buscaba con quien pelear. El concepto que tenía de sí misma en esta etapa, es que era una niña introvertida, callada, con amigos, que nunca tuvo problemas y que siempre fue buena.

### **Adolescencia**

Su adolescencia, la divide en dos partes, la primera parte fue la secundaria, ahí fue una niña callada sólo tenía amigas “por encima”, no tuvo novios durante la secundaria sólo al final y no salía solo se dedicaba a la escuela. Cuando entró a la preparatoria, entró en una escuela en la que había mucha libertad y empezó a faltar a clases y a partir del segundo año ella se define a sí misma como un desastre total. En esta etapa estuvieron presentes las mismas personas que en su infancia, es decir, su mamá, su padrastro, su hermano, sus primos, tías y abuelos paternos. La relación con su familia en esta etapa cambio ya que como la relación entre sus papás era mala porque peleaban muy seguido a ella no le gustaba estar en su casa por lo que cuando estaba en su casa su relación con su familia era mala, porque todos estaban enojados y discutían por cualquier cosa a

la menor provocación. Específicamente acerca de su relación con su madre, la participante mencionó que su relación era mala, ya que discutían todo el tiempo porque ella no ayudaba en el negocio o porque llegaba tarde o no pedía permisos para salir, su relación llegó a ser tan mala que la participante se fue a vivir con una tía aproximadamente durante año y medio, después su relación mejoró, ya no juzgó a su mamá y la entendió además ya no sintió tanto coraje hacia ella. La participante mencionó que la distancia le ayudó porque solo la veía los fines de semana. Sobre como definía a su madre, ella la definía igual que en la infancia, como una persona frustrada, pero después de alejarse de ella la entendió y la vio de forma diferente.

En cuanto a sus relaciones de pareja, su primer novio lo tuvo en la secundaria, su relación empezó porque tenían amigos en común, ella lo describe como un hombre de 19 años, muy machista y celoso, esta relación duró tres meses y no tuvo ninguna expectativa sobre ella. Su segunda pareja, fue su primera pareja significativa, sobre él la participante mencionó que fue muy importante, la marcó. Duraron 6 meses y lo quiso mucho a pesar de que no sabe porque terminaron, ella lo recuerda con mucho cariño, lo describe como alguien que tomaba mucho, buena onda, agresivo cuando bebía y también mencionó que se llevaban muy bien. La etapa de cortejo de la relación inició porque él trabajaba en una papelería cercana a su preparatoria, ella pasaba por ahí todos los días, un día él le empezó a hablar y se hicieron amigos, duraron como amigos 2 meses aproximadamente. Su relación era buena, tranquila, se veían mientras ella estaba en la escuela, nunca se portó mal con ella.

Sobre su concepto de amor antes de su primera pareja significativa, la participante mencionó que era quererse, respetarse pero más que nada implica amor propio. Cuando ella se encontraba en esta relación su concepto de amor cambio pero con respecto a ella, porque ya no se encerraba en su novio aunque siguió siendo el mismo en cuanto a que en el amor debe existir apoyo y amor de ambas partes.

Después de su primera pareja significativa su siguiente pareja fue quien es el papá de su hijo, con él su relación duró 8 años, estos años abarcan desde que se hicieron novios hasta que se separaron definitivamente. Durante toda la relación su relación física fue cariñosa, amable y paciente. Él nunca le habló mal, siempre trato de entenderla, nunca



fue violento con ella y fue una buena persona. Lo conoció por un amigo y ella pensaba que él era una buena persona y se llevaban muy bien como amigos. Al poco tiempo se hicieron novios, duraron 1 año aproximadamente así, después vivieron juntos porque se llevaban bien y porque la participante intentó tapar el “huequito” que tenía. Él buscaba escapar de su casa y ella para tener la familia que ya no tenía, ella describió que más que querer estar con él ella quería llenar ese espacio, ya que su mamá falleció en el 2007 ella ya vivía sola, por lo que a los 22 años empezó a vivir con su novio, para ella fue una etapa difícil porque lo veía más como una compañía de la que dependía, ella sentía que de verdad dependía de él, quería estar con él todo el tiempo y él no estaba acostumbrado a eso, por lo que a los dos les costó trabajo adaptarse además porque tenían educaciones diferentes y tuvieron constantes problemas por el orden de la casa. A raíz de todos estos problemas terminaron después de 6 meses de haber vivido juntos y se dejaron de ver año y medio después él la volvió a buscar, luego de 2 meses regresaron, se embarazó y volvieron a vivir juntos.

La ruptura de esta relación se dio porque para ella el embarazo y el bebé era cosa de dos y para él no, él tuvo siempre cosas más importantes que ella y su hijo, no había compromiso de su parte, él siguió con su vida normal, nunca la apoyó y ella no quería estar en una relación así, tenía miedo pero aún así decidió terminar a pesar de que tardó mucho en dejarlo ya que pensaba en su hijo y cuando lo terminó ya no sintió miedo porque ya se había acostumbrado a estar sola. La ruptura la hizo sentir triste porque sentía que tenía algo hecho, por fin tenía su familia lo que le provocaba mucha tristeza.

La opinión de su familia sobre su relación fue negativa desde un principio pero nunca le dijeron nada ya que a su familia le parecía más correcto mantenerse al margen, su opinión la dieron cuando se separó, le dijeron que era bueno para ella porque él nunca estuvo presente en la relación. Sus amigos siempre le dijeron que tomará la decisión que ella creyera mejor para ella.

Ella se definió a sí misma en ese momento como una persona dependiente que se sentía sola. Y pensaba que su relación no era sana desde el principio porque sintió que dependía de él para no sentirse sola, sin embargo, con el paso del tiempo sintió que no había interés por parte de su pareja por lo que poco a poco fue dejando de depender de

él. Lo que vivió con su pareja concuerda con la historia de su mamá con su padrastro cuando él no le ayudaba a su mamá y ella tenía que hacerse cargo sola de todo.

### **Percepción de la vida actual**

Actualmente, la participante se encuentra en una relación la cual inició 6 meses después de la ruptura con el padre de su hijo y llevan 5 meses juntos. No esperaba tener una pareja y se sentía bien sola, no estaba en sus planes, sólo se dio, esta pareja acepto bien a su hijo. Su interacción es buena, tienen confianza lo que provoca que ella tenga la confianza de pedirle tiempo para ella y su hijo sin problema. Con el padre de su hijo su relación es buena, mejor que cuando vivían juntos.

A raíz de la ruptura con el padre de su hijo su concepto de sí misma cambio, él la hizo cambiar, se dio cuenta de que podía seguir su vida con su hijo y sin él. Su concepto de una relación afectiva también cambio ya que ahora ya no es muy expresiva y le cuesta trabajo demostrar cariño. Su concepto de amor se trata de estar bien con su hijo, con ella y con las personas que quiere y ser feliz.

De acuerdo a su historia de vida, las mujeres más importantes de su vida han sido su mamá y sus tías, se siente identificada con ellas porque todas son personas que luchan y que siempre salen adelante, son importantes para ella porque aprendió mucho de estas mujeres.

Finalmente, sobre si atribuye a algo o alguien el haber llegado a una relación dependiente, ella piensa que se debe a que su núcleo familiar no era bueno, también lo atribuye a la muerte de su mamá porque ella quería estar acompañada y no quería sentirse sola.

### **Participante 5**

Edad: 26 años.

Ocupación: Operadora telefónica.

Estado Civil: Soltera, actualmente no tiene pareja.

Familia: Vive con su mamá de 50 años y su hija de 6 años. Nunca conoció a su papá por lo que no hubo relación. Su mamá trabaja, es empleada de una fábrica, tiene 50 años y su nivel de escolaridad fue secundaria, su relación actual es buena, no pelean, se llevan bien y existe confianza entre ellas.

## **Infancia**

Sobre su infancia, la participante mencionó que quienes estuvieron presentes fueron su abuela y su mamá, para ella su mamá era como su papá y su abuela era como su mamá. Su mamá para ella era un ejemplo a seguir ya que le daba todo lo que necesitaba. El hecho más significativo para ella fue mudarse a su casa actual porque era de ellas. Su familia le mostraba su afecto diciéndole que la querían y dándole todo lo que necesitaba. De su educación se encargó su abuela, ella era quien la reprendía, le daba los permisos y fue quien le inculcó los valores que tiene actualmente, su mamá era quien mantenía la casa y quien se encargaba de los permisos que eran más importantes como fiestas, por ejemplo.

El concepto que ella tenía de su mamá en esa etapa era de la autoridad de la casa y como una persona a la que le costaba expresar lo que piensa y siente. El concepto que tenía sobre su abuela era de cariño y ternura, la participante mencionó que siempre tuvo más muestras de afecto de ella. Sobre el concepto que tenía de sí misma, ella se veía como una niña hiperactiva, alegre, sociable, divertida y que disfrutaba hacer las cosas que debe hacer una niña como comer, jugar, dormir. Respecto a su papá, la participante no recuerda nada, solo sabe lo que le han explicado sobre él y siente que no le ha afectado que no haya estado en su vida.

## **Adolescencia**

Sobre su adolescencia, ella explicó que fue una rebelde sin causa, a los 15 años empezó a faltar a clases y a irse a fiestas y salir con sus amigas, esto inició en el CCH donde ella sentía la libertad de hacer cualquier cosa, durante la secundaria era rebelde pero hacía cosas más sanas como ir al cine, ver películas en casa o ir al parque. Las personas que

estuvieron presentes fueron su mamá y su abuela, con su mamá su relación cambio a raíz del CCH porque la regañaba y ella se ponía a la defensiva, le mentía y no hacia caso a sus castigos o reprimendas lo que provocaba que la regañara y que en varias ocasiones le diera un par de cachetadas. Con su abuela la relación no cambio, cuando había problemas ella hablaba con la participante y nunca hubo mano dura.

Su primer novio lo tuvo a los 15 años, ella lo describe como un chico lindo, paciente y agradable, ella lo quería mucho. Fueron novios un año, se conocieron en la calle, se hicieron novios en una fiesta, era aceptado por su familia y se llevaban muy bien, la relación término porque ella lo engaño al besar a otro chico durante una fiesta y él decidió terminar la relación al poco tiempo lo intentaron y no funciono, la participante mencionó que lo engaño porque lo sentía seguro y creía que sin importar lo que ella hiciera él siempre estaría ahí. La participante no tenía expectativas de la relación porque no pensaba en el futuro.

Durante esta relación su concepto de amor era casarte y tener hijos, su concepto de una relación de pareja era pasar tiempo con él, hacer cosas con él, que conocieran a sus familias, para la participante su primer novio cumplía todas estas características lo que hacía que ella sintiera que no lo valoró como merecía y que descuido la relación. La opinión que su familia tenía de él era buena, no tenían problemas con él.

Sobre su mamá la participante dijo que su relación a pesar de todo fue buena ya que siempre estuvo ahí para ella, sobre el concepto que tenía de ella la veía como la autoridad y quien se encargaba de la casa.

Al terminar esta relación su concepto de amor cambio, ella explicó que su concepto antes era color de rosa y después lo vio como el ser compañeros de vida, la mujer puede ser independiente y crecer, en la pareja ambos son el complemento del otro.

Después de su primer novio, tuvo algunas relaciones casuales que no fueron importantes para ella hasta que conoció al chico que se convirtió en su pareja significativa y que es el padre de su hija. Eran buenos amigos ella lo veía como una buena persona, tenía un buen concepto de él y le gustaba mucho como la trataba. No recuerda en qué momento empezó a verlo como un prospecto, se hicieron novios un 14 de febrero y ella al principio

no lo quería, dijo que si por compromiso. Durante la relación él era muy celoso, enojón, muy grosero a veces y eso la hartó, por lo que lo terminó después de varios meses de relación, él la volvió a buscar y volvieron a ser novios, así sucedía cada ciertos meses y fue en ese trascurso de tiempo que ella sintió que se enamoró porque quería estar siempre con él. A los 18 años ella se embarazó, fue un embarazo no planeado por lo que al principio ella no se sintió feliz con la noticia, no quería tenerlo pero él le dijo que si debían tenerlo porque era de ellos y lo tuvo. Durante el embarazo él se portó bien, la cuidaba y se preocupaba por ella aunque también tuvieron sus diferencias no fueron importantes. Cuando nació su hija fue cuando empezaron los problemas porque su pareja quería seguir en su vida de antes, llegaba borracho y sin dinero lo que provocaba problemas tanto entre ellos como con la familia de la participante ya que vivían en su casa, este tipo de incidentes provocó que muchas veces hubiera discusiones entre su mamá y su pareja lo que trajo como consecuencia que su mamá lo corriera.

Respecto a cómo fue la relación, la participante dijo que su relación cuando estaba en la etapa del enamoramiento y antes del embarazo fue buena pero se fue deteriorando cuando nació su hija y con los problemas entre él y su mamá y con el paso del tiempo ella empezó a sentir que en los momentos en que más lo necesitaba nunca estaba, por ejemplo, cuando falleció su abuelita a los pocos meses de que naciera su hija, también se dio cuenta de que él era muy grosero con su familia y a veces con sus amigos, que era muy mal educado e inmaduro además era muy celoso por todo y desconfiaba de ella. Esta relación duró 7 años y durante estos años terminaron 7 veces aproximadamente y lo más que duraron separados fueron 8 meses, actualmente llevan separados aproximadamente 6 meses.

En cuanto a la opinión que su familia tenía sobre él, siempre les cayó mal, cuando fueron novios no tenían una buena relación, al vivir en la casa de la participante la relación fue seca, solamente se saludaban y hablaban lo necesario luego empezó a ir mal cuando él empezó a faltarle al respeto a la mamá de la participante y a llegar borracho. Con la opinión que su familia tenía la participante se sentía mal, sentía que lo correcto en ese momento era no tomar partido.

La participante se dio cuenta de que su relación no era sana cuando ella le decía a su pareja que lo iba a dejar y él reaccionaba llorando y pegándose a la pared, ella pensaba que le quería pegar a ella pero sabía que no debía hacerlo, mencionó también que se dio cuenta cuando le empezó a tener miedo, le mentía por miedo a su reacción porque él tenía el poder de hacerla sentir mal. Las personas que se enteraron fueron su mamá y sus mejores amigas, quienes le dijeron que eso estaba mal y que debía dejarlo cuanto antes.

En cuanto a si ella sintió que vivió algún tipo de violencia, mencionó que vivió violencia psicológica porque le tenía miedo, él era grosero con ella, la lastimaba con sus palabras, menospreciaba lo que le gustaba, criticaba su ropa y le escogía la ropa. Se daba cuenta de que eso no estaba bien pero lo pasaba por alto, nunca pidió ayuda, en varias ocasiones le sugirió a su pareja que asistiera a terapia o que asistieran a terapia de pareja.

En cuanto a que si lo que vivió con su pareja concuerda con alguna parte de la historia de su madre, la participante dijo que en lo que concuerda es que ahora está sola igual que su mamá y lo ve como algo normal, no se siente mal por estar sola.

### **Percepción de la vida actual**

Respecto al concepto que tiene de sí misma actualmente, la participante mencionó que ese concepto cambio desde que terminó con su pareja porque ahora ya no tiene miedo de ser ella misma. Sobre las relaciones afectivas, las ve como un complemento, que ella puede ser feliz con o sin pareja y que de cualquier forma puede estar bien. En cuanto al concepto de amor, lo ve como el acompañar a alguien en su vida.

Finalmente, sobre las mujeres que han sido más importantes de acuerdo con su historia de vida, la participante dijo que su mamá, su abuela y su hija son las mujeres más importantes y que al analizar la historia de estas mujeres coincide con la suya en que las 3 estuvieron solas criando a sus hijos. Sobre si le atribuye a algo o alguien que haya llegado a esa relación dependiente, se lo atribuye a ella misma porque quizás él tuvo en parte la culpa por portarse así pero fue ella quien no supo ponerle límites.

## **Participante 6**

Edad: 26 años.

Estado civil: Soltera.

Familia: Vive con su mamá y su hermana.

Ocupación: Estudiante.

### **Infancia**

Durante la infancia la relación con su madre fue buena aunque recuerda que su mamá era una persona que siempre estaba enojada y que pocas veces la veía feliz. Explicó que durante su infancia su mamá siempre estuvo pendiente de ella, la cuidaba y era cariñosa con ella aunque también era estricta en cuanto al orden de su casa y las labores que ella debía realizar en casa.

El tipo de educación que recibió fue tradicional y la recibía en mayor medida de su mamá ya que era quien estaba con la participante todo el día, su papá intervenía más en la manera en que debía de hacer las cosas, es decir, él le decía si hacía las cosas correctamente. Su mamá era quien se encargaba de los permisos y de inculcar los valores con los que creció.

Durante su niñez se percibía como una niña tímida e insegura pero a pesar de eso recuerda que se sentía bien con lo que hacía, le gustaba su familia y sus amigos.

### **Adolescencia**

En la adolescencia su relación con su madre al principio era buena aunque nunca hablaba con ella sobre lo que era una pareja o como debía de ser ni de los chicos que le gustaban pero no tenían conflictos graves, se deterioró cuando ella entró a la preparatoria y empezó a salir mucho y a descuidar la escuela, en esta etapa discutían mucho y seguía sin existir la confianza para hablar de las parejas a pesar de que su mamá si se enteró de algunos novios que tuvo en esta etapa nunca se enteró a detalle de cómo eran sus relaciones.

El primer novio que tuvo fue a los 15 años, esta relación duró aproximadamente un mes y no fue una relación importante porque ella no tenía expectativas sobre la relación ni la tomaba en serio. Su novio era de su grupo de la preparatoria y se veían en los cambios de clase porque la mayor parte del tiempo cada quien estaba con sus amigos. Ella fue quien terminó la relación porque empezó a hablarle a un chico que le había gustado desde que entró a la preparatoria.

En cuanto al concepto de amor que la participante tenía en ese momento, ella explicó que sabes que estás enamorado cuando piensas que la otra persona es lo mejor del mundo, que ella te hace feliz, que te llena y te complementa que si está esa persona no te falta nada más. Y el concepto de pareja que tenía es que una pareja es alguien con quien compartes todo, que te apoya y que te incluye en su vida.

En la adolescencia su percepción de ella durante la secundaria era la misma que tenía de niña misma era tímida, retraída e insegura, no podía hacer muchas cosas que quería hacer por su timidez y su inseguridad de que creía que lo haría mal. Su percepción cambio cuando entró a la preparatoria y conoció a sus amigas porque ellas eran todo lo contrario a la participante, eran seguras de sí mismas, extrovertidas, ocurrentes, no les daba miedo acercarse a hablar con cualquier persona o hacer cosas que para la participante eran imposibles como acercarse a hablarle al chico que les gustaba, entonces por lo mismo de que ellas eran así la participante se obligo a sí misma a dejar de ser tímida y retraída, seguía siendo insegura pero esa inseguridad disminuyó gracias a la forma de ser de sus amigas y a su apoyo, lo cual hizo sentir muy bien a la participante porque por primera vez en su vida se sentía bien con lo que era.

El concepto de pareja lo aprendió en parte de lo que veía con sus papás y lo que le explicaba su mamá. De lo que veía de sus papás aprendió muchas cosas que no le gustaría tener en una relación como por ejemplo cuando sus papás peleaban ella no entendía como su mamá podía estar enojada con su papá por días por una cuestión de la que él ya había pedido disculpas. De lo que le explicaba su mamá aprendió que en una relación debía haber respeto hacía la otra persona en cuanto a sus gustos y valores.



El concepto de una relación de pareja y de amor no cambio mucho durante la preparatoria, seguía pensando igual lo que cambio es que ella pensaba que en cualquier momento conocería a alguien, sería amor a primera vista y serían felices por siempre nunca pensó que en una relación de pareja podía haber conflictos sobre cuestiones como los valores o la forma de hacer las cosas.

### **Relación dependiente**

La idea que la participante tenía de su pareja es que era un hombre educado, serio, atento, seguro de lo que quería en cuanto a su futuro, tenía claro que quería estudiar y en donde y lo que haría después de terminar la carrera. Le gustaba mucho físicamente y su forma de ser le parecía muy linda y muy parecida a lo que ella quería de una pareja.

Su relación de pareja duró 6 años, empezaron su relación cuando ella estaba en su segundo año de la preparatoria. La primera etapa de su relación fue muy buena para ella porque él era muy atento, detallista, romántico, la consentía en todo lo que quería y compartían muchos valores y formas de pensar. En esta etapa conocieron a la familia del otro y empezaron a hacer planes a futuro. Él fue la primera pareja con la que ella pensó a futuro, fue su primera pareja seria y fue muy bonita, ella lo recuerda con mucho cariño, la pasaban muy bien juntos, nunca había discusiones ni peleas fuertes y las veces que llegaron a tener conflictos era porque él no tenía mucho tiempo disponible para ella pero siempre lograron solucionar todo sin mayor problema.

Su interacción física y verbal durante la relación fue respetuosa, él nunca le faltó al respeto ni física ni verbalmente, nunca le gritó o le dijo algo hiriente aún en la etapa en que la relación ya estaba por terminar siempre hubo respeto entre ellos.

La opinión de la familia sobre su relación al principio de la relación era buena, pensaban que era un buen chico y estaban de acuerdo con su relación, esta percepción cambio a raíz de que él decidió terminar la relación cuando llevaban cuatro años, la razón que él le dio era que ya no se sentía cómodo con ella y su familia al enterarse de la razón por la que la terminó y al verla tan triste por él, lo vieron como alguien egoísta que no tomaba en cuenta lo que la participante quería. Después cuando reanudaron su relación su familia

no estuvo de acuerdo y argumentaron que él solo jugaba con ella y que había regresado con ella para no sentirse solo.

La opinión de la participante en cuanto a lo que pensaba su familia de la relación al principio era buena, se sentía feliz de que su familia aceptará su relación porque le gustaba poder ir con su pareja a su casa sin problemas y que su familia siempre le preguntará por él y tuvieran detalles hacia él. Cuando regresaron se sintió muy incómoda con lo que le decía su familia porque sentía que tenía que elegir entre su familia y su pareja además de que cuando su mamá hablaba con ella de su relación lo hacía de una manera muy hiriente que la hacía sentir muy mal consigo misma por lo que mejor optó por ya no hablar con su familia de su relación.

La percepción que la participante tenía de su relación fue que era una buena relación, que era la relación perfecta porque se entendían bien, se gustaban, compartían gustos, valores y formas de pensar y para ella eso era muy importante ya que como ambos tenían la idea a largo plazo de casarse ella pensaba que el que fueran tan compatibles era bueno y que eso sería de gran ayuda para cuando se casarán. Después cuando regresaron después de que él terminó con ella su relación ya no le pareció tan perfecta, sin embargo, seguían entendiéndose bien y llevándose bien aunque los planes a largo plazo se dejaron totalmente de lado lo que a ella le dolió mucho porque no entendía como él ya no quería estar con ella de esa forma a pesar de que ya llevaban mucho tiempo juntos y de que ya habían tenido esa idea antes.

Los conflictos durante la relación se dieron primero por la falta de tiempo de su pareja pero esos conflictos se solucionaban fácilmente después de hablarlo. Para la participante los conflictos importantes fue cuando regresaron porque ella siempre quiso más de él, siempre quiso que él le diera alguna clase de seguridad de que se casarían, de que vivirían juntos o de que su relación cambiaría porque ella se sentía estancada y se empezó a aburrir de la relación porque siempre hacían lo mismo lo que ocasionaba que ella lo presionará más para que dieran otro paso y él siempre se negó argumentando que él estaba bien así que la amaba y que para él no era necesario cambiar la relación para demostrarle que era verdad lo que le decía.

Para la participante los primeros indicios de que su relación no era sana se dieron cuando reanudo su relación, porque ella se sentía muy triste de que él no quisiera casarse con ella, que no quisiera cambiar el tipo de relación que tenían y para ella reaccionar así no era normal y no se sentía bien reaccionando así, además de que se dio cuenta de que todo en su vida giraba en torno a él y a sus tiempos, si él le decía que se vieran pero ella ya tenía planes con su familia o sus amigos cancelaba sus planes para estar con él y él no hacía lo mismo por ella.

Su autoconcepto no cambio en esa época en cuanto a su forma de ser, seguía sintiéndose bien y muy a gusto con lo que era, con lo que no se sentía cómoda era con la forma en que se comportaba con su pareja ya que para estar bien con él cedía en muchas cosas y hacía cosas que no le gustaban como por ejemplo, si él llegaba cansado de la escuela o el trabajo y quería solamente dormir o ver la tele ella aceptaba aunque ella tuviera ganas de salir.

En cuanto a la concordancia entre su relación de pareja y la historia de sus padres, la participante dijo que si hay concordancia porque su mamá también dejaba de hacer cosas porque a su papá no le gustaban o por estar con él y hacía cosas que no le gustaban pero que su papá quería hacer y las hacía por hacerlo feliz.

### **Percepción en la vida actual**

Su autoconcepto sigue siendo el mismo en lo básico, se ha vuelto más extrovertida y ya no es tímida como lo fue en su adolescencia y mejoró después de que terminó su relación porque se dio cuenta de que a comparación de la primera vez que terminaron, su vida sigue y que puede estar con cualquier persona que quiera y que merece estar con alguien que este loco por ella y que este decidido a incluirla en su vida y formar un futuro cada uno juntos, es decir, no es necesario primero tener todo lo que quieres y después pensar en un futuro en pareja, puedes tener lo que quieres y mientras compartir tu vida con tu pareja.

Su concepción de una relación de pareja cambió, ya no la ve de la forma rosa y romántica que la veía antes ahora la ve como una relación en la que deben de haber cosas en común como los valores y la forma de pensar pero también debe haber respeto, cariño,

ganas de compartir lo que quieres y lo haces, independencia y honestidad. Y en cuanto a su concepto de amor también cambio dejó de verlo de la forma romántica, en la que el amor es solo palabras bonitas y detalles, dejó de pensar que la otra persona debe ser el centro de tu mundo. Para la participante el amor es querer compartir tu vida con otra persona, no hacerla tu centro de vida ni tampoco dejarla de lado, es solamente compartir lo que eres, lo que quieres y lo que fuiste y que tu pareja te acepte tal y como eres sin querer cambiarte.

Las mujeres importantes en su vida son su mamá y sus amigas de la preparatoria. Su mamá porque a pesar de que en algún momento tuvieron muchos conflictos y no se llevaban bien la ve como una persona que ha hecho todo lo mejor que pudo por ella y por su hermana, que si tuvo errores y le hizo daño en algunas ocasiones pero lo hizo porque pensó que era lo mejor para ella, además de que en parte gracias a ella es lo que es actualmente y se siente muy feliz con lo que es hoy en día. Y sus amigas de la preparatoria porque ellas le ayudaron a cambiar las cosas que no le gustaban de ella, le brindaron el apoyo que necesitaba para ser lo que quería ser en cuanto a su personalidad y su forma de comportarse además de que siempre han estado con ella y nunca la han juzgado y a pesar de que cada quien tiene sus ocupaciones y problemas siempre han estado ahí para ella.

La participante piensa que su historia se relaciona con la historia de las mujeres significativas de su vida porque todas han tenido una relación en la que dejan de lado muchas cosas de su vida por hacer feliz a su pareja y también en que cambian algunas cosas de su forma de ser por evitar problemas con su pareja o para hacerla feliz. Se parecen en que anteponen a su pareja antes que a ellas.

La participante atribuye su relación dependiente a sus papás ya que a pesar de que su mamá siempre le decía que estaba mal hacer a tu pareja el centro de tu mundo, ella hizo eso con su papá durante todo su matrimonio y para ella es muy diferente decir algo y hacerlo. Su mamá decía una cosa pero hacía otra totalmente diferente y al final los padres enseñan con el ejemplo, así que ella aprendió de lo que vio.

## **Participante 7**

Edad: 22 años.

Ocupación: Estudiante de Licenciatura.

Estado civil: Soltera.

Familia: Vive con su mamá, papá, hermanas, sobrinos y cuñados.

### **Infancia**

Sobre su infancia la participante mencionó que la relación con su madre fue buena, aunque ella era una persona autoritaria, sobreprotectora y estricta, siempre estaba muy pendiente de ella y de sus hermanas, las cuidaba y con frecuencia las llevaba al parque o de visita a la casa de sus tías, en ocasiones llegaba a jugar con ella aunque regularmente no había tiempo para que jugaran, debido a que su mamá tenía que atender a sus hermanas, a ella, a su papá, la casa y estar al tanto de que cumplieran siempre con lo que les pedían en la escuela. En cuanto a su padre la convivencia era escasa debido al trabajo de su papá, pero los momentos en que estaba su padre en la casa, le gustaba estar todo el tiempo con él y observar los quehaceres que hacía en la casa, se la pasaba preguntándole para que servían las cosas.

Mencionó que la relación afectiva de sus padres era rara porque veía como se peleaban, las peleas no eran frecuentes, pero cuando se peleaban se dejaban de hablar por muchos días, aun así ella creía que la relación o el amor que se tenían sus padres era como el de un cuento, que era una relación perfecta, que solo se enojaban por cualquier cosa, pero terminarían siempre por estar juntos. En su familia siempre trataban de que hubiera demostraciones de afecto, algunas veces lo decían con palabras, la mayor parte del tiempo lo hacían con abrazos o besos y preocupándose porque no les faltara nada.

En la infancia ella percibía a su madre como una mujer estricta y autoritaria, trataba siempre de cumplir con sus expectativas, intentaba ser la niña que deseaba que fuera su madre.

La participante se concibe en esa etapa como una niña tranquila, respetuosa, pero insegura de sí misma, su tipo de educación siempre fue estricta, se centraba en que sus hermanas y ella fueran bien en la escuela, que fueran niñas educadas y bien portadas con todas las personas, las regañaba si hacían algo mal u obtenían malas calificaciones.

## **Adolescencia**

En la adolescencia consideraba que relación con su madre era mala, porque discutían constantemente por la exigencia de su madre, todo el tiempo la presionaba para que fuera bien en la escuela y constantemente le decía que no debía pensar en tener novios y que solo debía concentrarse en la escuela. Consideraba que la relación con su padre era buena aunque en realidad nunca estuvo presente debido a que él trabajaba todo el día y los momentos en que convivían eran escasos.

En cuanto a la relación de sus padres consideraba que ya no había tantas peleas entre ellos y sabía que si se enojaban se les iba a pasar luego.

Durante su adolescencia tuvo su primera relación de noviazgo, fue a los 13 años, la relación inicio porque eran compañeros de escuela, ella se dio cuenta de que el chico la miraba mucho y él buscaba la manera de acercarse con cualquier pretexto hasta que le pidió que fueran novios, duraron dos semanas aproximadamente, no había ninguna expectativa debido a que tomó a la relación como algo pasajero y no hubo cariño ni ningún sentimiento hacia él.

Su primera pareja significativa fue a los 16, conoció al chico porque iba con él, en dos clases de la prepa, tenían una amiga en común y se empezaron a hablar por medio de ella, intercambiaron sus números de celular y se mandaban mensajes. Un día él la invitó a salir y ahí fue cuando se hicieron novios, se veían entre clases y saliendo de la escuela, trataban de pasar en un inicio mucho tiempo juntos, a veces se veían fines de semana, la relación cambio cuando él dejo de entrar a las clases y casi no hablaban por teléfono, ella lo buscó muchas veces y no había respuesta, hasta que por medio de una red social se dio cuenta de que él ya estaba con otra persona, en ese momento ya no siguió insistiendo.

Durante esta época sentía a su madre ausente, no sentía que tuviera apoyo de ella, además de que la mayor parte del tiempo se la pasaban peleando, era una persona cerrada y estricta.

En cuanto al concepto que tenía de sí misma, mencionó que se sentía bien con ella misma, sentía que podía lograr muchas cosas, tanto académicamente, como personalmente, a pesar de pasar por una situación difícil con su madre y su ex pareja.

El concepto de pareja lo construyó en base a lo que veía en las relaciones de pareja de sus hermanas y a la vez de lo que vivió en sus escasas relaciones de pareja, así como también influyó lo que le decía su madre de cómo debía ser un hombre con ella, en su tiempo también llegó a influir la literatura que leía acerca de las relaciones de pareja. Ella consideraba que la percepción que tenía acerca de las relaciones de pareja eran en parte fantasiosas y realistas a la vez.

En cuanto al amor fue un concepto que adquirió, en parte a lo que le enseñaron sus padres, ese amor incondicional y desmedido por una persona, el estar al 100% con la otra persona y demostrar cuanto lo amas estando en situaciones difíciles, ella creía que eso era amor en ese momento, el sacrificio que haces por el otro.

### **Relación dependiente**

Después de la relación sentimental que tuvo con su novio de la prepa, se enfocó en sus gustos personales y académicos, hasta que en la universidad conoció a un chico que iba con ella en su salón, en un inicio no le llamaba la atención, estaba absolutamente enfocada en la carrera, después él comenzó a acercarse y a hablarle, hasta que se hicieron novios, al principio trataban de pasar mucho tiempo juntos, entre clases estaban juntos y al término de ellas se quedaban juntos, siempre la trató de manera muy cariñosa, había demostraciones de afecto y la interacción verbal siempre fue buena, a excepción de cuando se peleaban, no se decían groserías o insultos solo se levantaban la voz.

Durante 3 años llevaron la relación a escondidas de los papás de la participante, puesto que temían que no terminara la carrera o saliera embarazada y para evitarse estos reclamos ella no les dijo de su relación, solo sabían sus hermanas y en un inicio no

tuvieron ninguna opinión de él, solo querían que ella tuviera cuidado en sus decisiones. Cuando la participante le dijo a sus padres de que tenía novio fue cuando ella ya había terminado la carrera, su madre no estuvo de acuerdo en su relación porque él era más grande que ella, su padre solo le decía que pensara con la cabeza y no con el corazón y que tuviera cuidado. Al escuchar todo esto ella se sentía confundida porque desde antes de que presentara a su novio sabía el tipo de comentarios que le diría su madre y eso la hacía sentir mal, porque ella quería estar con él, le atormentaba sus comentarios y a su vez los de sus hermanas que en base a lo que ellas vivieron en sus relaciones de pareja, le decían que no se enganchara con él.

En un inicio percibía su relación como buena y estable, después había muchas peleas por los amigos de los dos, porque ambos decían que pasaban mucho tiempo con los amigos y para ellos no había tanto tiempo, el no poderse ver en otro contexto que no fuera la escuela y el no decirse las cosas al momento fueron las cosas que provocaron problemas entre ellos.

En esos momentos la participante se sentía confundida con su relación puesto que nunca había vivido ese tipo de cosas y sentía que estaban fuera de control, no sabía cómo llevar las cosas y temía que la relación terminara en cualquier momento, trataba de guardarse las cosas que no le gustaban para evitar peleas, en ese momento ella se dio cuenta de que su relación no era sana, que el quedarse callada de lo que sentía o pasaba para evitar peleas no era normal, además de que la confianza se estaba fracturando. Nunca hubo episodios de violencia, siempre trataron de respetarse y no decirse groserías, lo que a veces fallaba era los tonos de voz que utilizaban cuando estaban enojados.

En esos momentos ella se percibía como una persona vulnerable emocionalmente, y atribuía muchos de sus males físicos a su estado emocional. En lo único en lo que se sentía plena era en el ámbito profesional.

Consideraba que si hay un poco de semejanza en su relación con la que tuvieron en un momento sus padres y con las relaciones de pareja de sus hermanas.



## **Percepción de la vida actual**

Actualmente la participante mencionó que se percibe como una mujer fuerte en el ámbito profesional, le gusta lo que hace y hay muchos deseos de seguir adelante y adquirir más conocimiento, en cuanto al aspecto emocional, se siente fracturada por la situación con su pareja y familia, solo quiere que las cosas pasen como tengan que pasar y que pueda tomar decisiones adecuadas.

Su concepto de pareja y de amor ha cambiado puesto que de acuerdo a lo que ha vivido sabe que no es fácil llevar una relación de pareja, que el ponerse de acuerdo y poder expresarse de manera correcta y clara cuesta trabajo, además de que siempre abra dificultades que superar, es saber equilibrar todos los aspectos que influyen en la vida de ambos. Mencionó que el amar no es cualquier cosa, el amar es aceptar como es la otra persona, cambiar cosas que afectan a ambos para una relación, es ese amor propio antes de exteriorizarlo.

Por último, mencionó que las personas más importantes de su vida han sido sus hermanas y su madre, a pesar de que ha tenido conflictos con su mamá agradece lo que le ha dado siempre, además de que la historia de estas mujeres es muy semejante a la suya.

La participante pensaba que en parte ella sola ha llegado a esa condición no sana en su relación, puesto que ella al fin de cuenta ha tomado decisiones acerca de qué hacer y no hacer dentro de ella, pero a su vez considera que lo que le han dicho y lo que han vivido sus hermanas y madre, la han llevado a ser insegura.

## **Participante 8**

Edad: 27 años.

Ocupación: Diseñadora gráfica.

Estado Civil: Soltera.

Familia: Vive con su mamá que tiene 50 años, tiene una carrera en pedagogía y se dedica al hogar y su hermano que tiene 23 años y tiene una carrera en sistemas computacionales.

### **Infancia**

Sobre su infancia, la participante mencionó que la recuerda con mucho cariño, para ella fue una época muy bonita porque se sentía muy feliz. Tuvo una educación tradicional basada en el respeto y los valores tradicionales. En cuanto a su madre, mencionó que se llevaban bien con ella, pasaban mucho tiempo juntas, era la encargada de cuidarla a ella y a su hermano y siempre se preocupó porque estuvieran bien. También dijo que era sobreprotectora y estricta en muchas cosas por ejemplo en los permisos para salir a jugar y para ir a casa sus amigas.

La participante dijo que su relación con su padre fue buena porque siempre estaba pendiente de ellos aunque no lo veía mucho por el trabajo pero cuando estaba con ella y su hermano siempre procuraba darles toda su atención y cuidarlos en todo además como la participante es la hija mayor su papá la consentía mucho y siempre le compraba todo lo que quería lo que a la participante la hacía sentir muy feliz. Su relación con su padre cambió a partir de que sus padres empezaron a tener peleas fuertes y al final decidieron separarse cuando ella tenía 12 años, esta separación provocó que la participante, su hermano y su mamá se fueran a vivir a otro estado lo que causó que la participante cambiara sus sentimientos hacia su papá empezó a tener mucho enojo y rencor hacia él porque no entendía cómo era posible que los mandara a vivir tan lejos de él si eran sus hijos y ella su princesa. También guardo enojo hacia su mamá porque la participante pensaba que su mamá debió ponerse más firme y no dejar que su papá los mandara tan lejos.

En cuanto a la relación entre sus padres, la participante dijo que la relación no era buena y había muchos conflictos que recuerda que después se solucionaban pero aproximadamente cuando ella tenía 11 años fue cuando los conflictos aumentaron lo que culminó en la separación de sus padres cuando ella tenía 12 años. Después de la separación la relación entre sus padres fue muy mala, cuando se veían solamente discutían y su papá amenazaba a su mamá fue así como se fueron a vivir a otro estado, porque su papá amenazó a su mamá con no darle pensión si no se iban a vivir a donde él decía, su madre aceptó y se fueron a vivir a otro estado.

De la forma en que demostraban su afecto en su familia la participante mencionó que se demostraba por medio de palabras cariñosas, abrazos y besos además de acciones porque ella sabía que sus padres hacían todo lo que hacían para que ella y su hermano estuvieran bien además de que a ella siempre la consintieron así que eso era también una muestra de afecto de parte de sus padres.

Respecto a la opinión que tenía de su madre, la participante no recordó bien cual era la opinión que tenía de ella antes de la separación de sus padres, la opinión que tenía después de la separación era de alguien débil que no supo defenderse cuando más lo necesitaba.

Finalmente, sobre su autoconcepto, la participante dijo que se recuerda como una niña feliz, algo introvertida y callada pero feliz con su vida y sus amigos.

## **Adolescencia**

Respecto a la relación con su madre, la participante dijo que si cambio en la adolescencia porqué a raíz de que tuvieron que cambiar su lugar de residencia además de las peleas “normales” de la adolescencia por permisos o cuestiones escolares, la participante le llegó a reclamar muchas veces su decisión de mudarse a otro estado. En cuanto a los permisos su mamá era muy estricta y le ponía horas de llegada lo cual a la participante le molestaba mucho porqué sus amigas podían salir a la hora que quisieran y ella no. A pesar de todas las peleas, la participante dijo que su mamá siempre estuvo con ella para darle consejos y apoyarla cuando lo necesitaba tanto para tareas escolares como para dudas sobre sus amigos o los chicos que le gustaban.

La relación con su padre por la distancia solamente era por teléfono, él la buscaba mucho y le hablaba todos los días pero ella muchas veces no le contestaba la llamada porque no quería hablar con él y cuando hablaban era cortante y no le contaba los detalles de su vida y por lo menos una vez cada dos meses iba a visitarlos a donde vivían y salían juntos y pasaban tiempo juntos pero la reacción de la participante era la misma que cuando hablaban por teléfono, era seca y cortante. Así fue hasta que ella cumplió 15 años que fue cuando su papá habló con ella sobre la separación y fue cuando su relación mejoró.

La relación entre sus padres también mejoró en su adolescencia ya que podían estar juntos sin pelear cuando su papá iba a visitarlos y cuando hablaban por teléfono se hablaban bien.

Su primera pareja la tuvo a los 14 años, la participante dijo no recordar mucho de él, recuerda que era un compañero de la secundaria, que duraron como un año aproximadamente, para ella no fue importante, no tenía ninguna expectativa a futuro con él. Lo conocía su familia, la acompañaba a su casa, era detallista y lindo con ella. Terminaron porque iban a ir a preparatorias diferentes.

Su primera pareja significativa la tuvo en la preparatoria y para ella hasta el momento ha sido la pareja más importante y significativa de su vida. Lo conoció porque iban en el mismo salón, él empezó a cortejarla en la escuela después iba a dejar a la participante a su casa y ahí fue cuando ella empezó a enamorarse de él. Fue una relación muy bonita y la primera relación seria para la participante.

El concepto de pareja que la participante tenía era el del cuento de hadas, según sus palabras, ellas creía que un día conocería a un chico y se enamorarían y serían muy felices para toda la vida. Para ella una pareja era alguien que quería estar con ella todo el tiempo, que le demostrará su afecto tanto con palabras como con detalles y que estuviera realmente comprometido con ella, es decir, le fuera fiel y estuviera con ella en las buenas y malas, es alguien que debe complementarte y apoyarte siempre. La idea de lo que debía ser una pareja la aprendió de su mamá y de lo que veía en su entorno con sus amigos.

Su concepto era que el amor es dar todo por tu pareja y hacer todo para que esa persona sea feliz. El amor para ella era estar al pendiente de tu pareja todo el tiempo y estar ahí para ella cuando lo necesitará. Esta idea de lo que era el amor en esa etapa de su vida la tomó de lo que veía en su entorno y lo que le explicaba su mamá sobre el tema cuando hablaban de sus parejas.

El concepto que la participante tenía de ella misma era de una chica bonita, que podía tener todo lo que quisiera sin problema aunque seguía siendo tímida ya no lo era tanto como en la infancia. Se sentía bien con lo que era.

### **Relación dependiente**

La participante dijo que antes de iniciar su relación no conocía mucho a su pareja, solamente lo veía en la escuela y tenía la idea de que era un payaso, después cuando empezó a tratarlo más le empezó a gustar y pensaba que era alguien interesante y amigable, le gustaba que fuera alguien divertido. También pensaba que salir y convivir con él sería diferente y serio para la edad que tenían. La primera etapa de la relación para la participante fue muy buena porque fue la primera relación seria que tuvo, él le gustaba mucho físicamente y le gustaba mucho como era con ella, mencionó que él era atento, la llevaba a donde quisiera ir, era carismático y divertido. Además, sus papás estaban de acuerdo con la relación y ambos se llevaban bien con la familia del otro y entre sus familias se llevaban muy bien lo que a la participante la hacía sentir muy feliz e ilusionada con la relación. Para la participante, su pareja era el chico ideal, tenía planes a futuro y estaba segura de querer pasar toda su vida con él.

En cuanto a la interacción física y verbal, la participante mencionó que la interacción fue buena, él era muy tierno y atento con ella, solamente en tres o cuatro ocasiones que su pareja estaba alcoholizado se portó grosero con ella, la participante justificó estas acciones diciendo que era por el alcohol que se portaba así y siempre perdonaba estas actitudes.

La opinión de su familia acerca de su relación era buena, para ellos su pareja era el partido perfecto para su hija porque compartían muchas ideas sobre los valores y maneras de actuar. Además ambos eran originarios del Distrito Federal y el vivir lejos del

Distrito y encontrarse les hacía pensar que era el destino que se hubieran encontrado tan lejos. La participante se sentía bien con la opinión de su familia, se sentía muy feliz porque todos se llevaban bien y todos aceptaban su relación.

La participante percibía que su relación era buena, creía que era la relación perfecta porque tenían muchas cosas en común como gustos y planes además congeniaban en su forma de pensar y tenían planes a futuro. La relación fue tan importante para la participante que hasta la fecha lo recuerda como el mejor hombre con el que ha salido y constantemente se recrimina el haberlo dejado.

Cuando se le pregunto a la participante acerca de los primeros indicios de que su relación no era sana ella dijo que su relación siempre fue sana y que nunca hubo ningún tipo de violencia o maltrato de ninguno de los dos.

Respecto a su autoconcepto la participante dijo que no recordaba cómo se veía en ese momento de su vida.

En cuanto a que si encontró concordancia entre su relación de pareja y la historia de sus padres la participante respondió que no hay ninguna coincidencia.

### **Percepción en la vida actual**

Actualmente la participante se siente bien en el plano profesional aunque en el plano Personal se siente como una persona sola que nunca debió dejar a esa pareja porque él era todo lo que ella siempre había querido en una pareja.

Al preguntarle sobre su concepción de amor la participante dijo que el concepto que tenía cambio ya que ahora ya no las ve como te las enseñan en los cuentos de hadas en donde viven felices para siempre ahora las perciben como el compartir valores y gustos pero no compartir todo ni estar juntos todo el tiempo, se debe conocer bien a la persona y aceptarla como es. Su concepto de amor ahora ya no está enfocado solamente a la pareja sino que también se trata de amarse a ella misma.

Su concepto de pareja también ha cambiado, ahora para ella una relación de pareja debe estar basada en el respeto, la honestidad y la independencia de cada uno, no tienen porqué estar juntos todos los días. La pareja es un complemento para su felicidad y para tener una buena relación de pareja se debe tener un equilibrio entre ambos.

Respecto a las mujeres significativas de su vida, la participante dijo que sería su mamá porque ella siempre ha estado a su lado y después de la separación de sus padres siempre buscó la manera de hacer todo para sacarla adelante a ella y a su hermano.

Por último, al preguntarle si atribuía a algo o alguien el haber tenido una relación dependiente, la participante dijo que no le atribuía nada a nadie porque su relación no fue dependiente.