



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**PROPUESTA: TALLER DE SENSIBILIZACIÓN PARA
JÓVENES MUJERES ENTRE 18 A 25 AÑOS DE
EDAD QUE PRESENTAN UN CUADRO DE
DEPENDENCIA EMOCIONAL.**

T E S I S

**P A R A O B T E N E R E L T I T U L O D E:
L I C E N C I A D A E N P S I C O L O G I A
P R E S E N T A:
J A Z M I N T E C I L L O G O N Z A L E Z**

DIRECTOR: DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA

REVISOR: DR. JORGE ROGELIO PÉREZ ESPINOSA

SINODALES: MTRA. ANGELINA GUERRERO LUNA

DRA. PAULINA ARENAS LANDGRAVE

MTRA. NELLY FLORES PINEDA

Ciudad Universitaria, CDMX, 2016





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A continuación quisiera ofrecer un agradecimiento sincero por medio del siguiente escrito a todas aquellas personas que han colaborado para la realización del presente trabajo, ya que sin su ayuda no lo hubiese conseguido culminar.

A Dios primeramente por acompañarme, por cuidar mi camino y por guiarme hasta este momento.

A mi madre por darme la vida, por su paciencia, dedicación y amor, por apoyarme en mis decisiones, en mi proyecto de vida, por su comprensión y apoyo.

A mi padre por las grandes enseñanzas de vida, por el tiempo brindado y por esta gran herencia, la cual es el termino de mis estudios.

A mi esposo por su gran amor, cariño y comprensión así como todos esos momentos de aliento y apoyo incondicional.

A mi hijo, que se ha convertido en mi motor de vida, en mi gran razón de vivir, en esa fuerza que me impulsa a seguir adelante, el cual se encuentra presente todos los días en mis pensamientos, gracias hijo por existir.

A mis hermanos, por el cariño y amor otorgado, por apoyarme y escucharme, por su compañía, por motivarme a culminar.

A la Dra. Mariana Gutiérrez Lara directora de este trabajo, por la orientación, el seguimiento, la supervisión, por todo el tiempo dedicado, pero sobre todo por el apoyo recibido.

Al Dr. Jorge Rogelio Pérez Espinosa por su valioso apoyo y acertados comentarios para la realización de este trabajo.

A la Dra. Paulina Arenas por ser guía, por las observaciones y aportaciones en la culminación de este trabajo.

A la Mtra. Nelly Flores por su gran conocimiento y apoyo académico en el término de este proceso de titulación, por la paciencia y confianza.

A la Mtra. Angelina Guerrero por el tiempo brindado en las revisiones del proyecto y por sus sugerencias en el presente trabajo.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por formarme profesional y personalmente, por permitirme desarrollarme académicamente, por las grandes

experiencias, por ese intercambio académico inolvidable, por los grandes aprendizajes y por darme la oportunidad de vivir excelentes momentos.

A la Universidad de San Buenaventura Medellín por permitirme conocer otra faceta de la psicología, por ese gran aprendizaje adquirido y principalmente por abrirme las puertas para realizar un intercambio académico.

A mis amigos, por todos los momentos compartidos que hicieron inolvidable esta etapa de mi vida.

Y a cada una de las personas que a lo largo de estos años formaron parte fundamental para llegar hasta este día.

ÍNDICE

| | |
|---|----------|
| INTRODUCCION..... | 1 |
| CAPITULO I. DEPENDENCIA EMOCIONAL | |
| 1.1 CONCEPTO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL..... | 5 |
| 1.2 Causas de la dependencia emocional | 10 |
| 1.3 CARACTERÍSTICAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL..... | 14 |
| Relaciones interpersonales | 14 |
| Estado de ánimo y comorbilidad..... | 16 |
| Autoestima | 16 |
| 1.3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER DEPENDIENTE | 18 |
| 1.3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA ESCOGIDA POR EL DEPENDIENTE EMOCIONAL | 20 |
| 1.4 FASES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL | 22 |
| Fase de Euforia..... | 22 |
| Fase de subordinación | 23 |
| Fase de deterioro | 23 |
| Fase de ruptura y síndrome de abstinencia..... | 24 |
| Recomienzo del ciclo..... | 25 |
| 1.5 TIPOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL | 25 |
| Dependiente sumiso | 25 |
| Dependiente dominante | 25 |
| Dependiente Evitativo..... | 26 |
| Dependencia inversa o codependencia | 26 |
| Dependencia oscilante | 26 |
| Dependiente inquieto | 26 |
| Dependiente acomodaticio..... | 27 |
| Dependiente inmaduro..... | 27 |
| Dependiente Torpe | 27 |
| Dependiente sin identidad..... | 28 |
| 1.6 FORMAS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL..... | 28 |

| | |
|--|----|
| Convencional..... | 28 |
| Oscilación vinculatorio | 28 |
| Dominante | 29 |
| 1.7 ESTUDIOS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL..... | 29 |
| CAPITULO II. RELACIÓN DE PAREJA | |
| 2.1. DEFINICIÓN DE PAREJA | 34 |
| 2.2 RELACION DE PAREJA CON DEPENDENCIA EMOCIONAL | 36 |
| 2.3 RELACION DE PAREJA SANA Y CON DEPENDENCIA EMOCIONAL | 38 |
| 2.4 ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN DE PAREJA DESTRUCTIVA? | 41 |
| 2.4.1 CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN DE PAREJA DESTRUCTIVA..... | 43 |
| 2.5 CARACTERISTICAS DE UNA RELACION DE PAREJA SANA | 44 |
| CAPITULO III. AUTOESTIMA | |
| 3.1 CONCEPTO DE AUTOESTIMA | 48 |
| 3.2 COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA | 51 |
| 3.3 CARACTERÍSTICAS DE UNA AUTOESTIMA POSITIVA | 52 |
| 3.4 CARACTERÍSTICAS DE UNA AUTOESTIMA NEGATIVA | 53 |
| 3.5 LA AUTOESTIMA EN MUJERES CON DEPENDENCIA EMOCIONAL..... | 54 |
| CAPITULO IV. TALLER DE DEPENDENCIA EMOCIONAL. CUANDO AMAR ES DEPENDER. | |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 57 |
| OBJETIVO GENERAL..... | 57 |
| JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN..... | 57 |
| DIRIGIDO A | 59 |
| PARTICIPANTES | 59 |
| ESCENARIO | 60 |
| INSTRUMENTOS | 60 |
| DESCRIPCIÓN DEL TALLER | 60 |
| Sesión 1. Presentación del Taller de Dependencia Emocional: “Cuando amar es depender”. | 64 |
| Sesión 2. Dependencia Emocional. | 67 |
| Sesión 3. Causas de la Dependencia Emocional. | 70 |
| Sesión 4. Características y Fases de la dependencia emocional..... | 73 |

| | |
|---|------------|
| Sesión 5. Formas de la Dependencia Emocional y características de la persona escogida por el Dependiente Emocional..... | 77 |
| Sesión 6. Relación de pareja con Dependencia emocional vs Relación de pareja sana. | 80 |
| Sesión 7. Autoestima..... | 84 |
| Sesión 8. Cierre del Taller de Dependencia Emocional: “Cuando amar es depender”..... | 88 |
| EVALUACIÓN DEL TALLER..... | 92 |
| CAPITULO V. CONCLUSIONES | |
| CONCLUSIONES..... | 95 |
| | |
| REFERENCIAS..... | 100 |
| ANEXO | 106 |

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene la finalidad de abordar el tema de dependencia emocional y elaborar un taller que permita la sensibilización o concientización en mujeres jóvenes.

La dependencia emocional es un tema reciente y actual para la psicología y para el ser humano, al conocerse escasas investigaciones y mediciones del constructo. Con lo que sigue siendo desconocida por gran parte de la población, por ello resulta de vital importancia el tema, ya que muchas personas no saben que están experimentando dependencia emocional, lo cual genera malestar psicológico por las consecuencias que tiene.

Sin embargo, la dependencia emocional ha cobrado importancia, debido a que a en ocasiones está relacionada con la violencia hacia las mujeres, problema que tiene un alto porcentaje en la población. En este último punto el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) registró 2380 casos de violencia hacia la pareja (Méndez, Favila, Valencia & Díaz, 2012), sin embargo con frecuencia esas personas no abandonan la relación justamente porque dependen emocionalmente de sus parejas.

La violencia que se ejerce contra las mujeres, constituye un problema que está presente en todo el país, la ENDIREH, reveló que para 2006 más de la mitad de las mujeres mexicanas de 15 años y más (67%) habían sufrido violencia en algún momento de su vida, de acuerdo con lo encontrado por Walker (1984, en Observatorio de Salud de la Mujer y Comisión contra la Violencia de Género, 2007) en sus múltiples estudios con mujeres agredidas, la violencia puede darse desde el inicio de la relación o después de varios años, comenzando el maltrato con sutiles conductas de abuso psicológico atribuidas a los celos del hombre o el afán de proteger a la mujer, desatando gradualmente una serie de actitudes restrictivas y controladoras que van minimizando la capacidad de decisión y autonomía de la mujer, produciendo aislamiento, dependencia y temor (García, 2013).

Así la dependencia emocional se encuentra vinculada a una relación insana y a una baja autoestima, por lo que es necesario retomar estos temas desde sus bases para una construcción teórica que permita el desarrollo de la presente intervención.

En el primer capítulo, se revisa el concepto de dependencia emocional consultando su definición y revisando factores relevantes para su conocimiento como son sus causas, sus características, sus fases, los tipos y las formas de la dependencia emocional.

En el segundo capítulo, se menciona el tema de relación de pareja, tomando como referencia las diversas definiciones que existen. También para fines del presente trabajo se presenta una comparación de una relación de pareja con dependencia emocional y una relación de pareja sin ésta.

Además se explica lo que es una relación de pareja destructiva y sus características, por último en este capítulo se considera exponer las características de una relación sana.

En el tercer capítulo se habla del constructo de autoestima junto con sus características positivas y negativas, siendo la autoestima una característica de la dependencia emocional, por lo que se explica la autoestima en mujeres con dependencia emocional.

El cuarto capítulo se presenta el taller de dependencia emocional: “Cuando amar es depender”, el cual es desarrollado y elaborado con base a la investigación teórica que se presenta en los primeros capítulos del presente trabajo.

Durante este capítulo se expone la justificación y el objetivo general, también aspectos esenciales para la aplicación del taller como son el número de participantes, el escenario y el instrumento de aplicación.

La estructuración del taller consta de ocho sesiones tanto teóricas como vivenciales. En cada sesión se detalla el objetivo, el tema, las actividades y los instrumentos o materiales a utilizar.

Cabe mencionar que las sesiones están encaminadas a la sensibilización y conocimiento del tema de dependencia emocional. Por ultimo en este capítulo se menciona la evaluación del taller.

En el quinto capítulo se comentan las conclusiones de la investigación, describiéndose los alcances y limitaciones que surgieron en la búsqueda de información y en el desarrollo taller, así como el impacto que tiene el tema.

CAPITULO I.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

La familia forma parte principal de la dependencia emocional, al ser el núcleo social fundamental para el desarrollo del ser humano. Hace tiempo se vivía dentro de un sistema patriarcado, este sistema propiciaba un papel secundario para la mujer, la educación de las mujeres era diferente a la de los hombres, excluyendo a las mujeres en su totalidad, asumiendo solamente un rol de madre y esposa (Aguilar, 2013).

El hombre era educado para ser fuerte, ocultando sentimientos, ejerciendo poder y dominio sobre su pareja, visualizando a la mujer como su propiedad, ejerciendo control sobre ella, así la mujer quedaba enganchada a relaciones agresivas, dependientes o adictivas (Aguilar, 2013).

Con lo anterior, la mujer era totalmente dependiente de su pareja, haciéndola incapaz de sobresalir en cualquier tipo de actividades, necesitando para salir adelante ante cualquier situación, demandando constantemente afecto y llevándola a mantener relaciones no sanas (Aguilar, 2013).

Con ello, la dependencia emocional cumple con ciertas características para ser considerada como una relación insana o destructiva que afecta a la persona a nivel conductual y emocional (Santos, 2014).

Así, la dependencia emocional es la necesidad excesiva de que se hagan cargo de uno mismo, esto da por resultado un comportamiento sumiso y un temor constante a una separación. Este patrón de comportamiento se presenta al inicio de la edad adulta y se desarrolla en diferentes contextos (Beltrán, 2014).

De esta forma y con el transcurso del tiempo las mujeres han establecido relaciones de pareja donde la sociedad y el estilo de crianza las han llevado a admirar a su pareja y someterse a la misma (Aguilar, 2013).

1.1 CONCEPTO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

El concepto de dependencia emocional no ha sido estudiado de forma clara y concisa, sino por medio de constructos afines que han enriquecido la importancia del concepto, sin embargo no permiten una delimitación rigurosa (López, 2013).

La dependencia emocional se encuentra estrechamente relacionada con la personalidad de los individuos, entendiéndola como un patrón de sentimientos, pensamientos y conductas, que se mantienen constantes y persistentes a lo largo de la vida. Entonces, según la personalidad de la persona dará como resultado un mayor o menor cuadro de dependencia emocional (Beltrán, 2014).

Así, la dependencia emocional es considerada un factor desadaptativo en una relación, caracterizándose por una búsqueda constante de aprobación de la pareja, olvidando los intereses personales y enfocándose en los intereses del otro, lo que lleva a un deterioro o malestar de la persona involucrada (Cubas, Espinoza, Galli & Terrones, 2004).

Este concepto se ha definido por diversos autores, por la importancia que ha cobrado en los últimos años.

Castelló (2005), define a la dependencia emocional como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intenta cubrir desadaptativamente con otras personas (López, 2013). Así mismo, se concibe a la dependencia emocional como la incapacidad de funcionar adecuadamente en la vida o de experimentarse completamente sin otro (Díaz & Sánchez, 2008).

La dependencia emocional es un patrón de necesidades insatisfechas desde la niñez, que se busca satisfacer en la adultez mediante la búsqueda de relaciones interpersonales muy estrechas (Casas, 2010).

Massa (2001) menciona que la dependencia emocional es una vinculación insana basada en un desequilibrio y en una desigualdad, ya que una persona es sometida

por otra, esto es posible porque su compañía se vuelve más importante que el sentir amor (De la Cruz, Luviano & González, s.f.).

Fernández (2000) expone que la dependencia emocional afectiva psicológica es una forma estable de relación entre dos personas o más que lleva a consecuencias perjudiciales (Agudelo & Gómez, 2010)

Lemos y Londoño (2006) refieren que la dependencia emocional se caracteriza por relaciones interpersonales estrechas y relaciones de pareja desequilibradas, donde existe sumisión e idealización de la pareja, baja autoestima y comportamientos de aferramiento y temor a la soledad (Agudelo & Gómez, 2010).

Para Barnetch, Maqueo y Martínez (1999) la dependencia emocional es un trastorno que impide llevar una relación de pareja de forma positiva (Agudelo & Gómez, 2010).

Moral y Ruiz (2008) mencionan que la dependencia emocional es un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que intenta satisfacer mediante relaciones interpersonales de apego patológico donde se presentan características como posesividad, desgaste energético, voracidad de cariño, amor y sentimientos negativos (De la Cruz et. al, s.f.).

Además, la dependencia emocional es considerado como un trastorno en la relación de pareja, al ser un patrón constante y doloroso de comportamientos, afectos y percepciones que involucran a más de una persona en una relación interpersonal de relevancia (Oropeza, 2011).

Por otra parte, la dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones (Arellano, 2010).

Se caracteriza a la dependencia emocional por una exageración patológica en el comportamiento de las personas, particularmente en las relaciones de pareja, donde el dependiente emocional busca satisfacer desesperadamente una gran

cantidad de demandas afectivas insatisfechas por medio de una relación desequilibrada (Jaller & Lemos, 2009).

Como se mencionó anteriormente, en la dependencia emocional existe un componente esencial, el cual es la necesidad de un carácter afectivo, lo que lleva a un anhelo persistente de una persona, es decir, es ese sentimiento de querer estar con el otro en todo momento, para sentirse amado y valorado. Así es como la dependencia emocional se caracteriza por un deseo irresistible por obtener afecto del otro, ese otro que se idealiza y se le adjudica el sentido de la vida (Arellano, 2010).

El concepto de dependencia emocional se encuentra ligado con conductas de sumisión, pensamientos obsesivos sobre la pareja y sentimientos intensos de miedo al abandono (Montero, 2009).

La dependencia emocional es un trastorno de personalidad enmarcado dentro de las dependencias afectivas, pero para algunos autores es un trastorno adictivo en el que el objeto que provoca la adicción es la relación de pareja y su objetivo es llenar un vacío en la persona que la padece. Al considerarse un trastorno de la personalidad, la persona tiende a tener un patrón crónico y estable a lo largo de la vida (García, 2012).

La dependencia emocional es un problema frecuente y desconocido, no sólo entre la población, sino también para psicólogos y psiquiatras, asimismo no ha encontrado ubicación entre las diferentes clasificaciones internacionales de trastornos mentales y de la personalidad, como el DSM-IV-TR o la CIE-10 (Castello, 2005).

Así es como la dependencia emocional no se encuentra en ningún manual de diagnóstico de clasificación de trastornos mentales, sin embargo cumple con los siguientes requisitos para ser considerada un trastorno de personalidad según el DSM-IV (1995) se conforma por ser “un patrón permanente de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto”, este patrón se manifiesta en el área cognitiva, afectiva, interpersonal y del control de los impulsos, es persistente e inflexible y provoca malestar

clínicamente significativo tanto en el sujeto como en su entorno. Comienza aproximadamente en la adolescencia o principios de la edad adulta y no es atribuible a otro trastorno mental, una enfermedad física o el consumo de sustancias. Todos estos son los requisitos que el DSM-IV exige para poder efectuar un diagnóstico de “trastorno de la personalidad”, y la dependencia emocional los cumple todos (Castello, 2005).

Sin embargo, dentro de los trastornos de personalidad descritos en el DSM-V (2014) se encuentra el trastorno de personalidad dependiente, el cual se relaciona con la dependencia emocional al describirse como una “Necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo a la separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos”, y se manifiesta por cinco (o más) de los hechos siguientes:

1. Le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la tranquilización excesiva de otras personas.
2. Necesita a los demás para asumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida.
3. Tiene dificultad para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación.
4. Tiene dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas por sí mismo (debido a la falta de confianza en el propio juicio o capacidad y no por falta de motivación o energía).
5. Va demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan.
6. Se siente incómodo o indefenso cuando está solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo.

7. Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que le cuiden y apoyen.

8. Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

La persona con trastorno de la personalidad dependiente se caracteriza por ser pesimista y menospreciar sus capacidades y recursos, busca la sobreprotección y la dominación de los demás. Así mismo se tiene un mayor riesgo de presentar trastornos depresivos, trastornos de ansiedad y trastornos de adaptación (DSM-V, 2014).

El trastorno de la personalidad dependiente a menudo se desarrolla junto con otros trastornos de la personalidad, en especial con el límite, el evitativo y el histriónico. Durante la infancia o la adolescencia si se presenta el trastorno de ansiedad por separación puede ser una predisposición para desarrollar este trastorno.

Otros trastornos de la personalidad se pueden confundir con el dependiente, ya que se presentan características en común, sin embargo pueden diagnosticarse todos si la persona cumple con los criterios. Principalmente se distingue el trastorno de personalidad dependiente por un comportamiento sumiso, reactivo y excesivamente apegado (DSM-V, 2014).

Tanto en el trastorno de la personalidad dependiente como el limite se encuentra un miedo al abandono, lo que los distingue es que la persona con personalidad limite reacciona ante el abandono con sentimientos de vacío emocional, rabia y exigencias, mientras que la personalidad dependiente presenta un comportamiento de sumisión, buscando urgentemente una relación que reemplace los cuidados y el apoyo.

El trastorno con personalidad histriónica y los dependientes tienen una fuerte necesidad de seguridad y aprobación tanto al grado de parecer infantiles y apegados, lo que los diferencia es que la persona histriónica demanda atención

sociable, en cambio la personalidad dependiente presenta un comportamiento humilde y dócil (DSM-V, 2014).

La personalidad dependiente y el trastorno de personalidad evitativo tienen en común una sensibilidad a la crítica y una necesidad de seguridad, sin embargo las personas con el trastorno evitativo poseen un temor a la humillación y al rechazo, de tal manera toman distancia en sus relación interpersonales, en cambio con los individuos dependientes mantienen en una búsqueda constante de vínculos importantes con los demás.

Se debe de considerar que existen individuos que presentan rasgos de la personalidad dependiente, pero es importante distinguir que estos rasgos sean inflexibles, desadaptativos y persistentes, que causan un deterioro funcional significativo (DSM-V, 2014).

Para concluir este apartado, se entiende el concepto de dependencia emocional como una adicción en una relación de pareja, que se origina por que las personas deciden vivir en una situación afectiva negativa antes de encontrarse sin afecto.

1.2 CAUSAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Los orígenes de la dependencia emocional se pueden encontrar en la infancia temprana, al considerarse como un esquema desadaptativo, originado por los padres al presentar una sobreprotección hacia sus hijos (Cubas, Espinoza, Galli & Terrones, 2004).

Se conocen tres teorías que explican el origen de la dependencia emocional (Hirschfeld, Klerman, Gough, Barret, Korchin & Chodoff, 1997, citado en Oropeza, 2011):

- Psicoanalítica. Se basa en mecanismos intrapsíquicos cognitivos y motivacionales, expone a la dependencia emocional mediante teorías de las

relaciones objétales, que explican procesos inconscientes que se forman a partir de la relación con los otros.

Dentro de estas teorías se encuentra la teoría de las relaciones objétales de Donald W. Winnicott, este autor refiere que las relaciones objétales son reales y no fantaseadas, consideraba que la etiología de la dependencia emocional era la falta de un ambiente facilitador o entorno bueno, en el que la madre ejerce una función de sostén por medio de la protección y afecto.

También Winnicott describe una capacidad de estar solo, como requisito para una autoestima y relaciones emocionales sanas. De acuerdo con este autor, esta capacidad de estar solo se adquiere por una internalización de la función de sostén materna “la capacidad para estar solo se basa en la experiencia de estar solo en presencia de alguien” (Winnicott, 1989, citado en Oropeza, 2011, pág. 38) es decir, estar solo pero acompañado de objetos interiorizados gratificantes. Sin embargo, lo que ocurre con los dependientes emocionales es todo lo contrario, al estar solos no están acompañados, por no tener objetos interiorizados, lo que les hace sentir un vacío y una necesidad intensa.

- Teorías de aprendizaje social. Describe a la dependencia emocional como un fenómeno que se adquiere y se aprende a través de la experiencia, su aprendizaje se inicia en la infancia al formar vínculos dependientes, principalmente con la figura materna, para que más adelante traslade estas conductas a otras personas.
- Teoría etológica. Explica a la dependencia como una forma de apego, donde factores intrapsíquicos intervienen en la formación de lazos con el objeto de amor y factores conductuales aparecen cuando existe una separación con ese objeto.

Así la dependencia emocional es entendida como un patrón de aspectos cognitivos, emocionales, motivacionales y comportamentales dentro de una relación afectiva, en donde sin el otro no se logran cumplir con satisfacción sus propias necesidades emocionales, necesidades que no han sido satisfechas desde la edad temprana. Así es común encontrar que varios autores mencionan que existen implicaciones en la configuración de esquemas desadaptativos y por consiguiente en sus posteriores relaciones de pareja (Jaller & Lemos, 2009).

Son diversos los factores que propician que se presente la dependencia emocional entre ellos (Hernández, 2013):

- Una carencia de afecto temprano, que consiste en un maltrato, negligencia, abusos y violencia. Son personas que no recibieron adecuadamente afecto por sus figuras significativas, al percibir un rechazo materno basado por una crianza frustrante, así como una presencia solamente física y no emocional de los padres.

Lo cual indica que la mujer dependiente tiene antecedentes de frustración y carencias desde su infancia, así es como en la edad adulta repite patrones de conducta buscando que alguien más cubra estas carencias.

- El mantenimiento de la vinculación afectiva, a pesar de las situaciones desfavorables y destructivas.

La persona dependiente permanecerá en búsqueda de alguien que compense sus carencias, esto debido a que interpretan el amor como un apego obsesivo y de admiración hacia la otra persona y no lo consideran como un intercambio recíproco de afecto (Jaller & Lemos, 2009).

- La focalización excesiva en fuentes externas de autoestima, una de las causas de la dependencia emocional se encuentran en la relación primaria de la persona dependiente y la de sus padres o figuras significativas.

Siendo que los padres son pioneros en la formación de la autoestima; este aspecto se ve reflejado con el chantaje emocional durante la infancia, la

manipulación y sentimientos de culpa, son los causantes en la construcción de la autoestima.

- Los factores culturales se encuentran debido a la formación de la educación que reciben las mujeres, en donde ella ocupa un lugar inferior, idealiza a su pareja y se hace dependiente de ella.

Las personas con dependencia emocional aprendieron que la sumisión es una estrategia para evitar el abandono y el rechazo, obteniendo seguridad y protección (Jaller & Lemos, 2009).

- La estima exterior se presenta en personas emocionales al atribuir a factores externos su propio bienestar, basándose en la opinión de las demás personas.

Las personas con dependencia emocional aprendieron a ser queridos cumpliendo las expectativas de las demás personas, al nunca importunarlos y siempre estar a su disposición (Jaller & Lemos, 2009).

- El no establecimiento de límites, las personas dependientes son demandantes, traspasando los límites de otras personas, muestran dificultad para asumir su propia realidad, reconocer y satisfacer sus propias necesidades.

Beatti (2003) señala que las mujeres con dependencia emocional aprenden estas conductas desde pequeñas y otras las aprenden más tarde en la vida. Enseñándoles que estas conductas son deseables, por el lugar establecido que tienen que ocupar, pero que a la larga provocan que sea una mujer dependiente (Hernández, 2013).

De acuerdo con Mayor (2000) la dependencia emocional es causada y mantenida por una baja autoestima, un déficit de asertividad para relacionarse en pareja, pocas habilidades para la resolución de problemas cotidianos (Cubas, Espinoza, Galli & Terrones, 2004).

En un estudio realizado en estudiantes universitarios en Colombia, se encontró que los universitarios que participaron en la investigación no mantienen una relación de confianza con sus figuras significativas, por lo que presentan una sensación de no ser digno para ser amado, aceptado y respetado. Lo que implica que existe una no satisfacción de necesidades afectivas y una creencia de que los que los rodean los harán víctimas de humillaciones, engaños y abusos (Jaller & Lemos, 2009).

1.3 CARACTERÍSTICAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Para Beck (1990) dentro de las características de las personas con dependencia emocional se encuentra una necesidad constante por contar con la aprobación de los demás, en especial de su pareja, son personas que creen que no existen sin el otro, manteniendo relaciones simbióticas, suelen ser abandonadas, lo que les lleva a controlar todo lo que hace su pareja y adoptan posturas subordinadas (Cubas, Espinoza, Galli & Terrones, 2004).

La dependencia emocional es un continuo que inicia con normalidad y termina con patología. Castelló (2000) clasifica las características de la dependencia emocional en tres áreas:

RELACIONES INTERPERSONALES

- Tendencia a la exclusividad en las relaciones. Se encuentra tanto en las relaciones de pareja como en las amistades, esta exclusividad, dentro de las relaciones de pareja, da a entender que más que cariño hay necesidad hacia el otro, implica una cierta falta de construcción personal.
- Prioridad: La pareja del dependiente emocional es siempre la máxima prioridad para el dependiente, haciendo éste cualquier cosa para mantener la relación, convirtiéndose en su centro de atención.

- Deseo de acceso constante hacia sus parejas: Se caracteriza por que el dependiente quiere tener el mayor contacto posible con su pareja.
- Ilusión excesiva al principio de una relación o cuando conocen a una persona “interesante”.
- Idealización del compañero. El dependiente admira a su pareja y la considera como grandiosa y especial, siendo esta idealización el fundamento de su necesidad patológica del compañero (exclusividad, deseo de acceso constante, prioridad).
- Subordinación en las relaciones de pareja. La subordinación es un medio para mantener un la relación, en donde los dependientes la utilizan constantemente para atraer a sus parejas. Permitiendo una relación asimétrica y desequilibrada.
- Las relaciones de pareja atenúan su necesidad, pero siguen sin ser felices. Los dependientes emocionales buscan encontrar su felicidad a través de la otra persona, pero no suelen ser felices a causa de que no cuentan con un amor propio y con ello permiten una serie de humillaciones, engaños e insultos que no lo llevan a esa felicidad que tanto desean.
- Pánico ante la ruptura y gran posibilidad de tener trastornos mentales en caso de que se produzca. Las personas dependientes presentan un excesivo pánico ante el rompimiento de su relación, harán todo lo posible para que ello no suceda, sin embargo si llega a presentarse pueden padecer un episodio depresivo o de ansiedad.

- Sucesión interrumpida de parejas. Esta característica se describe por que las personas con dependencia emocional tienen relaciones de pareja una tras otra.
- Tienen un miedo terrible a la soledad. Las personas con dependencia emocional presentan un miedo excesivo a encontrarse solos, por ello establecen relaciones inmediatamente después de una ruptura sentimental.
- Necesitan excesivamente la aprobación de los demás. Para las personas con dependencia emocional es importante saber lo que los demás consideran y piensan sobre ellos, es decir, necesitan de la aprobación de los demás para encontrar una estabilidad en su vida.
- Presentan cierto déficit de habilidades sociales, como falta de asertividad. La falta de asertividad desencadena la necesidad de agradar y permitir que las otras personas se aprovechen de él, al no hacer valer sus derechos, lo que demuestra que los dependientes emocionales presentan un déficit en sus habilidades sociales.

ESTADO DE ÁNIMO Y COMORBILIDAD

Las personas con dependencia emocional por lo regular siempre están tristes y preocupadas. La comorbilidad se encuentra vinculada con un miedo a la ruptura, el deterioro a la relación y a un estado de ánimo negativo, caracterizado por una tristeza, preocupación, nerviosismo e inseguridad personal.

AUTOESTIMA

Los dependientes emocionales no sienten cariño hacia sí mismos, ni hacia cualquier otra persona por más significativa que sea, por lo tanto se puede afirmar que los

dependientes emocionales presentan una baja autoestima. Esta característica de la dependencia emocional se retomara más adelante en el capítulo 3.

Sin embargo, las características básicas para el diagnóstico de la dependencia emocional son las siguientes, (Castelló, 2000):

- Miedo e intolerancia a la soledad
- Historia de parejas desequilibradas, o una única relación que por su duración ha ocupado la mayor parte de la vida adulta del sujeto
- Baja autoestima

Por otro lado, para Mayor (2000) refiere que las características en la dependencia emocional están relacionadas con (Cubas, Espinoza, Galli & Terrones, 2004):

- Tolerancia: entendida como una necesidad cada vez mayor de la pareja.
- Síndrome de abstinencia: hace referencia a un malestar físico y psicológico profundo que deteriora la calidad de vida ante el abandono o la pérdida de la pareja, retornando a ella.
- Pérdida de control: es un esfuerzo persistente por controlar o interrumpir la relación, haciendo que esta se vuelva cada vez más intensa.

De manera más breve se describen a continuación las características de la dependencia emocional (Sirvent & Villa, 2007):

- Posesividad y desgaste energético intenso
- Incapacidad para romper relaciones de pareja
- Amor incondicional
- Pseudosimbiosis: se refiere a no percibirse completo sin el otro.
- Locus externo: considerando que la solución esta fuera.
- Voracidad de cariño y de amor,
- Sentimientos negativos como: culpa, vacío y miedo.

1.3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER DEPENDIENTE

En el ámbito clínico, el trastorno de la personalidad dependiente se ha diagnosticado con mayor frecuencia en mujeres (DSM-V, 2014). La dependencia emocional se califica como “estándar”, al ser más habitual en mujeres, mientras que los varones suelen presentar formas atípicas en las que se combinan otros aspectos como la posesividad y la dominación (Castello, 2005).

Para fines del presente trabajo en este apartado se abordaran las características de la mujer dependiente, que no solamente se pueden dar con su pareja, sino también con la gente que la rodea y con la que establece vínculos afectivos (Sánchez, 2008).

- Adicción. Una persona con dependencia emocional se vuelve adicta a la relación con su pareja, pero no a los maltratos, lo que siempre ella busca es estar cerca de su agresor, a pesar de riesgo y dolor que conlleva. La droga, que en este caso es su pareja, empieza por acaparar el sentimiento, emoción, el pensamiento y la acción de la persona dependiente, siendo que toda su energía se concentra en él, sin que el dependiente pueda evitarlo.
- Inmadurez. Cuando una mujer se somete a un comportamiento abusivo y ocupa una posición de subordinación se enfrasca en un rol de víctima y se comporta de manera infantil y no como un adulto.
- Miedo. En las relaciones íntimas, el miedo opera en varios niveles. En un nivel están los miedos relacionados con la supervivencia, ese miedo que presentan las mujeres dependientes al afrontar solas los problemas económicos, convertirse en la única proveedora, este es el miedo que detiene a las mujeres a terminar una relación abusiva.

Se puede encontrar también el miedo al abandono, que se presenta cuando el agresor grita e insulta a la mujer, lo que ella entiende que ha perdido el amor de él. Entonces se enriquece el miedo a perder el amor de su compañero sentimental al sentirse desdichada.

- Culpa. Las personas dependientes emocionales tienden a culparse a sí mismas cuando la persona a quien aman lanzan sobre ellas su ira al creer que ellas lo han provocado y son merecedoras del maltrato.
- Enojo. Una mujer con dependencia emocional expresa su enojo con lo que no hace. Por ejemplo, puede olvidar las pequeñas cosas que le importan a su compañero, pueden tener dificultad en la toma de decisiones, muchas otras se desconectan sexualmente, se muestran frías y distantes, ya sean directas o indirectas estas expresiones son relativamente débiles, comparadas a las agresiones de su pareja violenta.
- Percepciones dañadas. En su gran mayoría los hombres agresivos intentan convencer a su pareja que está loca, con lo cual ella desconfiara de sus percepciones, creyendo que lo que hace es malo y asumirá que sus sentimientos son equivocados. Una vez que la mujer cree que en la relación él es bueno y ella mala, presenta deficiencias en donde sus percepciones se alteran y se deforman.
- Justificación. Las mujeres maltratadas viven en un mundo de buenas razones que justifican las agresiones de su pareja, lo que hace que la mujer olvide su buen juicio y se una a él convirtiéndose en su cómplice y encontrando explicaciones que justifiquen el comportamiento de su agresor.
- La esperanza. Las mujeres dependientes mantienen una fuerte esperanza de que algo hará cambiar a su pareja. Pero es mucho más probable que las cosas empeoren.

- Necesidad de ser necesitadas. Las mujeres maltratadas consideran que estar con un compañero es porque él las necesita, entonces al necesitarlas él no las dejara, porque ella lo ayudara y el estará agradecido.
- Enfermedad. Cuando una persona mantiene una relación de dependencia con un agresor, son frecuentes los sentimientos de enojo, debido a que son inaceptables y aparezcan disfrazados de enfermedades como la depresión y las adicciones físicas, así como se puede presentar un deseo de sufrimiento propio. Con lo anterior, se ha descrito que muchas mujeres conviertan sus sentimientos coléricos en dolencias emocionales y físicas.

1.3.2 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA ESCOGIDA POR EL DEPENDIENTE EMOCIONAL.

Dentro de la literatura se refiere el término objeto para nombrar a la pareja del dependiente emocional, según este autor utiliza esta palabra para describir que esta persona es el depositario de las necesidades psicológicas del dependiente emocional (Castello 2005, citado en, Galati, 2013). Este mismo autor menciona las siguientes características que posee el objeto del dependiente emocional:

1. Son fácilmente idealizables

Los dependientes eligen a personas fácilmente idealizables a consecuencia de la gran carencia afectiva que presentan, al momento de elegir a su pareja no son muy selectivos.

2. Son narcisistas y explotadores.

Son personas abusivas y déspotas que solo se quieren a sí mismos, son incapaces de dar amor, lo que hace que el dependiente mantenga su baja

autoestima, su pobre autoconcepto y refuerza su falta de asertividad a la hora de expresarse y reconocer sus emociones, necesidades, deseos y pensamientos.

3. Suelen padecer trastornos de la personalidad

El padecimiento de un trastorno de la personalidad por parte del objeto del dependiente no es un requisito indispensable, sin embargo es común que estas personas no tengan estos trastornos diagnosticados, sino rasgos desadaptativos (egoistas y soberbios) que con el paso del tiempo se acentúen.

Generalmente los miembros de la pareja son muy distintos uno del otro, esto es lo que hace que se complementen y se mantengan unidos, ya que cubren expectativas y necesidades, con ello si se presentan características opuestas se debe a una misma patología (Arellano, 2010).

Así, el dependiente emocional no se relaciona con cualquier persona, sino que por lo regular inconscientemente siempre busca una persona con quien puede ejercer su propia patología, las características de las parejas de los dependientes emocionales son las siguientes (Echeverría, s.f.):

- Poseen un alto concepto de sí mismos.
- Ocupan posiciones emocionalmente superiores a la autoestima de la persona dependiente.
- Estas personas son manipuladoras y narcisistas.
- Carecen de empatía y afecto.
- Consideran que cuentan con privilegios y habilidades fuera de lo común.
- Les admiran continuamente
- Ignoran sus defectos y alaban sus virtudes.

- Les parecen normales sus desprecios, humillaciones y vergüenzas hacia la persona dependiente en público.

1.4 FASES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Las personas que se identifican como dependientes emocionales regularmente se encuentran dentro de una relación de pareja, que esta última puede ser casi siempre la misma, pero lo más común encontrar un gran historial amoroso.

La pareja emocionalmente dependiente se caracteriza por que uno de los dos miembros muestra ser más dependiente que el otro, por el miedo de perder al otro, por lo tanto en ocasiones decide alejarse y abandonar la relación, pero al mismo tiempo se despierta una necesidad afectiva por temor a la separación, lo que repercute en acercamientos, para al final volverse un círculo vicioso (Agudelo & Gómez, 2010).

A continuación se presenta el ciclo de una relación de dependencia emocional propuesto por Castelló (2007), quien considera que no se presentan estrictamente las fases en orden, ya que, puede haber una regresión o una progresión hacia alguna fase (Arellano, 2010):

FASE DE EUFORIA

Se caracteriza por una euforia, por una ilusión desmedida que se extiende desde los primeros contactos con el otro hasta los periodos iniciales de la relación propiamente dicha. El dependiente ha encontrado al fin a la persona que va a considerar su salvadora, que le va a liberar de la soledad en la que vive, del malestar emocional para olvidarse de sí mismo.

Está claro que en el comienzo de cualquier relación se produce euforia, aunque en el caso de los dependientes emocionales se va demasiado rápido y demasiado lejos.

También puede haber fantasías de noviazgo o incluso de matrimonio en relaciones que han iniciado. La euforia es tal que suele ser de los pocos periodos de la vida en donde los dependientes emocionales son verdaderamente felices.

El desenlace de esta fase es la necesidad excesiva del otro, por mantener un deseo de acceso constante hacia la pareja, de verse contantemente y en mayor cantidad, realizar continuas llamadas telefónicas, etc.

FASE DE SUBORDINACIÓN

Esta fase y la siguiente es donde se presenta la mayor parte de la dependencia emocional en la relación de pareja, es decir, donde existe un mayor desequilibrio.

Esta fase se caracteriza por una sumisión y admiración así como por la consolidación de roles dominante/ subordinado. El dependiente emocional asume el rol de subordinación al otro, esta sumisión activa es una estrategia para satisfacer a su pareja, evitando posibles rupturas.

Esta subordinación se produce en todos los campos de la relación, desde la planificación de actividades, la anulación de deseo y necesidades propios, pasando a la entrega incondicional en terrenos como el económico y el sexual.

Sin embargo, la sumisión más patológica, más hiriente es la que implica la aceptación de un papel inferior o irrelevante del dependiente en la relación de pareja (Arellano, 2010).

FASE DE DETERIORO

Esta fase suele ser siempre muy amplia, en comparación a la anterior que puede ser breve hasta prolongada. Así mismo se determina un punto de referencia, a ser que después de una ruptura y una reconciliación se regresa de nuevo a esta fase.

La mayor consecuencia en esta fase es que el dependiente emocional ya no disfruta la relación, sino que ya la sufre, ya no tiene cierto control además que está expuesto a las arbitrariedades del otro. El deterioro es el resultado de un comportamiento explotador e insaciable de este, reconociendo que el dependiente no va a romper la relación.

Las reacciones del dependiente son las siguientes: destaca un sufrimiento psíquico de gran intensidad, ansiedad y depresión, baja autoestima, entre otras manifestaciones psicopatológicas. Así como el dependiente emocional no goza en absoluto de esta situación, no disfruta las humillaciones, los insultos o los desprecios, sino que los sufre (Arellano, 2010).

FASE DE RUPTURA Y SÍNDROME DE ABSTINENCIA

El síndrome de abstinencia propio del dependiente emocional se caracteriza por lo intentos persistentes de regresar con el otro, de quererlo ver, hablar con él, tener noticias suyas (Mallor, s.f.). Además, en el síndrome de abstinencia se presenta un episodio de depresión y ansiedad, así como se observa que los dependientes emocionales suelen acudir a consultas con profesionales de la salud mental.

También en el síndrome de abstinencia se presenta una situación particular, la cual es el contacto sexual esporádico entre el dependiente y el otro. Este último puede encontrar gratificante mantener relaciones sexuales con la otra persona, ya que puede reconocer una demostración de poder sobre ella. A su vez, el dependiente buscara estas situaciones para atraer al otro, con la finalidad de que no concluya su relación.

Con lo anterior, es posible que el otro quiera reanudar la relación con el dependiente emocional, entonces se regresaría a la fase de deterioro, pudiendo repetirse esta situación en diversas ocasiones.

Durante el síndrome de abstinencia o después de él, si este no ha sido prolongado, el dependiente emocional comienza a luchar con su decaimiento.

El dependiente emocional tras la ruptura, en pleno síndrome de abstinencia, no se ligara a otra relación si aún queda una esperanza de reconciliación, no obstante si la otra persona no muestra alguna opción de regresar con el dependiente, este último se enlazara en una relación de transición, la cual es un puente para una futura relación con alguien que pueda volver a cumplir las funciones del otro.

RECOMIENZO DEL CICLO

El recomienzo tiene su aparición posteriormente a la ruptura, al síndrome de abstinencia y las eventuales relaciones de transición, en donde el dependiente emocional encuentra a otra persona para iniciar una nueva relación y repetir el ciclo anteriormente descrito (Arellano, 2010).

1.5 TIPOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Dentro de las personas que son dependientes emocionales se encuentra una gran diversidad de rasgos en su personalidad (Montero, 2009):

DEPENDIENTE SUMISO

Se considera a aquella persona que adopta un rol o una posición inferior o sumisa en sus relaciones interpersonales ante el temor de ser abandonado o rechazado. Son personas que están en riesgo de estar en relaciones abusivas.

DEPENDIENTE DOMINANTE

Es aquella persona que se muestra dominante en su comportamiento, suelen mostrarse independientes y dispuestos a terminar una relación, amenazando

constantemente con dejarla o bien dejan la relación en numerosas ocasiones, las cuales siempre vuelven tras la insistencia de su pareja.

DEPENDIENTE EVITATIVO

Este tipo de personas suelen presentar un alejamiento emocional de los demás, sin embargo son dependientes porque a pesar de su evitación, necesitan a los demás

DEPENDENCIA INVERSA O CODEPENDENCIA

Existe cuando la persona codependiente siente seguridad en la relación cuando percibe que la otra persona es dependiente de él. El codependiente siente una preocupación excesiva por el otro al grado de girar su vida entorno a las necesidades de su pareja; sin embargo tiene en cuenta sus propios deseos y logra llevarlos a cabo (Montero, 2009).

DEPENDENCIA OSCILANTE

Se presenta en aquellas personas que pasan de rasgos dominantes a rasgos sumisos en una relación. Existen altibajos emocionales, inconsistencia en su autoimagen y altos niveles de ira en algunos momentos, así como de tristeza y culpa.

DEPENDIENTE INQUIETO

Es considerado como sumiso y discreto, aprensivo, lo que genera que no exista iniciativa y autonomía, es vulnerable a la ansiedad de separación y teme que el

apoyo se pierda. Este temor lo expresa en episodios de ira hacia las personas que no reconocen sus necesidades de seguridad y cuidado. Trata de evitar las interacciones sociales y se encuentra en soledad, intenta ser agradable y complaciente para no sentir culpabilidad.

DEPENDIENTE ACOMODATICIO

Es muy sumiso y agradable, busca afecto, cuidado y seguridad, más que ningún otro tipo de dependencia emocional. Cuando siente miedo de abandono es muy complaciente y servicial, es encantador y quiere ser el centro de atención con comportamientos exagerados. Se preocupan por la aprobación externa, desarrolla una tendencia hacia el auto sacrificio, adopta un papel de inferioridad, hace que su pareja se sienta superior o más fuerte y competente debido a que le da mucha importancia a sus necesidades, permite que los demás tomen el control de su vida para compensar su incompetencia.

DEPENDIENTE INMADURO

Es infantil en la forma de ver las cosas y lograr objetivos, huye a las responsabilidades adultas. No tiene ambición ni energía, lo que provoca que las expectativas de la edad adulta le parezcan terroríficas, no tienen identidad sexual definida. Sin embargo es sociable y complaciente, siempre que pueda actuar como persona pre adulta en relación con sus preferencias y actividades (Montero, 2009).

DEPENDIENTE TORPE

Estas personas su nivel de energía es bajo, muestran debilidad en la expresión y espontaneidad, evitan las relaciones sociales eligiendo actividades solitarias.

DEPENDIENTE SIN IDENTIDAD

Estas personas pierden su propia identidad al formar vínculos de gran intensidad, al darle sentido a su vida a través de los demás.

1.6 FORMAS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Se distinguen tres formas de dependencia emocional: la de tipo convencional que suele ser la más común y otras atípicas. Castelló (2006) y Bernardo (2009) clasifican a la Dependencia emocional en tres tipos que a continuación se presentan (Oropeza, 2011):

CONVENCIONAL

- a) Las personas son subordinadas y sumisas. Hacen lo que el otro le diga, aceptan humillaciones y terminan pidiendo perdón.

Esta forma de dependencia se basa en la sumisión y la subordinación del dependiente como estrategia para conservar su relación. El dependiente emocional convencional pide perdón, hace lo que el otro diga y soporta humillaciones, considerando que es necesario para que no lo abandonen (Tiscareño & Velázquez, 2011).

OSCILACIÓN VINCULATORIO

- a) Se presentan las características de dependencia por un solo periodo de tiempo.
- b) La persona evita tener pareja después de pasar por la época de la dependencia.

- c) Se repite el ciclo dependencia- evitación.

Este tipo de dependencia se presenta por periodos de tiempo, porque la persona no quiere establecer un vínculo amoroso. La persona posee las características de la dependencia emocional (sumisión, miedo a la ruptura, etc.), después de un tiempo deja de ser dependiente, para mostrarse renuente a la opción de tener pareja. Posteriormente, surge la necesidad de tener afecto y establece relaciones similares, convirtiéndose en un ciclo (Tiscareño & Velázquez, 2011).

DOMINANTE

- a) Implanta temor en la pareja para que no lo abandone.
- b) Dominan a su pareja mediante menosprecio, explotación e imposición.
- c) Tienen el poder dentro de la relación de pareja

El dependiente dominante ejerce un comportamiento de dominio al implantar temor en su pareja con la finalidad de que el otro le tenga miedo y continúe la relación, por lo que menosprecia y explota a su pareja. Así el dependiente dominante satisface su necesidad afectiva dominando a la otra persona, reteniéndola e impidiendo que pueda llevar su vida con normalidad.

Así el otro hace sentir superior al dependiente emocional, al permitirle que tenga el control de la situación al acceder a sus peticiones continuas, proporcionándole seguridad aunque esta seguridad se encuentre disminuida por su baja autoestima.

De acuerdo a lo anterior, resulta evidente que un dependiente emocional dominante necesita a otro dependiente que sea sumiso, para que satisfaga sus necesidades (Tiscareño & Velázquez, 2011).

1.7 ESTUDIOS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Los estudios realizados de la dependencia emocional a nivel internacional se han enfocado en definir y describir sus posibles causas. También se han dirigido a explicar la relación entre la violencia doméstica y las características que hacen que una mujer maltratada no abandone a su pareja (Niño & Abaunza, 2015).

Los estudios pioneros se realizaron en los años 70's los autores Kagan y Moss y Doucan y Moss, relacionaban a la dependencia con variables como sexo, edad y agresión en donde encontraron que las mujeres que mostraban una mayor dependencia aumentaba con la edad. Durante los años 90's Bernard encontró que las mujeres casadas presentan un mayor grado de dependencia en comparación a las mujeres que se mantienen en una relación de noviazgo, debido a la presencia de hijos y a una falta de comunicación (Oropeza, 2011).

Como se mencionó al inicio de este apartado las diversas investigaciones se encaminaron a investigar acerca del constructo de la dependencia emocional y sus consecuencias, pero pocas se han orientado a realizar instrumentos confiables que midan la dependencia emocional.

Entorno a este tema, fue creada la escala Spouse Specific Dependency Scale (SSDS) por Rathus y O' Leary para medir dependencia emocional la cual quedo conformada por 10 items que miden apego ansioso, dependencia exclusiva y dependencia emocional (Lemos & Londoño, 2006).

(Hirschfeld, et al. 1977) elaboraron un instrumento que midiera la dependencia emocional, a partir de la siguiente definición, es un conjunto no solo de sentimientos sino también de conductas, pensamientos y creencias que se tienen a partir de la necesidad de interactuar con otras personas. A este tipo de dependencia le llamaron dependencia interpersonal la cual se divide en instrumental y emocional. La dependencia instrumental se caracteriza por una falta de autonomía o inseguridad, mientras que la dependencia emocional tiene como característica la demanda afectiva. Este instrumento está conformado por una escala Likert, adaptada para a dos tipos de población: una de estudiantes y otra de pacientes psiquiátricos. En los

resultados se encontraron tres factores: dependencia emocional, falta de confianza en sí mismo y de autonomía (Oropeza, 2011).

En la década de los 90's Miller realizó varios estudios donde investigaba la dependencia y la adicción afectiva concluyendo que el 99% de su población eran del sexo femenino entre los 20 y los 45 años (Oropeza, 2011).

Actualmente existen algunas pruebas que miden el constructo de la dependencia emocional.

Bornstein y Languirand en el año 2002 construyeron un instrumento llamado Test de Perfil Racional (RPT), esta prueba mide tres factores relacionados con la dependencia: sobredependencia, desapego disfuncional y dependencia saludable (Lemos & Londoño, 2006).

Otro instrumento que mide dependencia emocional es el Cuestionario de Dependencia Emocional (2006) creado por Lemos y Londoño, basado en el Modelo de la Terapia Cognitiva de Beck. Este instrumento fue aplicado a población colombiana, donde las mujeres obtuvieron puntuaciones mayores (Oropeza, 2011).

Un año más tarde, Sirvent y Villa (2007) elaboraron el Test de Dependencias Afectivas, aplicado en una muestra española. Este test fue diseñado a partir de una clasificación clínica de la dependencia emocional (Oropeza, 2011).

En México se encuentran estudios como los de Noriega y Ramos (2002) y el de Zarco (2005) que se han dedicado a estudiar la codependencia, otras investigaciones como la de Renata (2004) se han enfocado a estudiar la adicción al amor en adolescentes y adultos dentro de la cual se encuentran factores de la dependencia. Por otra parte, los tipos de apego han sido investigados por Díaz-Loving, Sánchez, Ojeda y Alvarado (1999) en personas adultas en sus relaciones de pareja (Oropeza, 2011).

Anguiano y Sanchez (2004) realizaron un estudio relacionando a la dependencia emocional y la violencia en mujeres mexicanas universitarias que se encontraban

en una relación de pareja, encontraron una relación entre la dependencia y el maltrato psicológico que su pareja les causaba (Oropeza, 2011).

Existen pocos o nulos estudios en México que midan la dependencia emocional. Sin embargo, en el año 2012 se adaptó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE; Lemos & Londoño, 2006) para población mexicana. El instrumento quedó conformado por 10 reactivos, es auto aplicable, cada reactivo se encuentra bajo una escala Likert de cuatro puntos que va desde un (totalmente en desacuerdo) hasta un cuatro (totalmente de acuerdo). A partir del análisis del Cuestionario de Dependencia Emocional en una muestra mexicana, se confirma que el instrumento presenta una consistencia interna de 0.90 y que es adecuado para la población mexicana (Méndez, Favila., Valencia & Díaz, 2012).

Para fines del presente trabajo se propone utilizar el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), al ser el único en el país que se encuentra adaptado a población mexicana (Anexo 1).

CAPITULO II.

RELACIÓN DE PAREJA

El estudio de la relación de pareja ha adquirido un papel relevante, debido a que constituye una meta a la que aspira el ser humano, al ser un vínculo incondicional e interpersonal de conductas, afectos, emociones y dinámicas que caracterizan a los integrantes de la relación (Ulloa, 2005, citado en Ramírez, 2011).

Durante toda su vida el ser humano establece vínculos afectivos con personas que fortalecen su personalidad, comportamiento y desarrollo. Uno de estos vínculos es el de la relación de pareja (Oropeza, 2011). Así, los seres humanos desde que nacen y a lo largo de la vida forman relaciones de pareja.

A través de los siglos la relación de pareja ha variado convirtiéndose en un fenómeno histórico. Siendo la pareja una unión privilegiada de dos personas, que intercambian sentimientos y emociones (Ortega, 2012).

La relación de pareja es una dinámica relacional humana que se encuentra marcada por diferentes parámetros regulados por la sociedad, al ser que es dependiendo del contexto cultural donde crecen y se desenvuelven los integrantes de la relación, ya que esto influye de manera directa en cómo se ven y actúan dentro de la misma (Maureira, 2011).

La pareja representa un vínculo de conductas, afectos, emociones enlazados en dinámicas que caracterizan y describen a cada uno de sus integrantes y a la pareja en si (Arellano, 2010). Así, las relaciones de pareja son muy complejas debido a que los individuos aprenden a convivir con el otro, proceso por el cual tienen que pasar para una posterior adaptación que brinde herramientas que permitan resolver conflictos y formar un lazo que lleve a una relación saludable y benéfica (Montero, 2009).

Por lo tanto, la relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante para el ser humano, razón por la cual ha sido estudiada por mucho tiempo. En este capítulo se expondrá el concepto de relación de pareja y temas en alrededor para

comprender el constructo de dependencia emocional que muy comúnmente lleva a desarrollar una relación de pareja insana o destructiva.

2.1. DEFINICIÓN DE PAREJA

La palabra relación, viene del latín *relatio*, *-onis* que significa conexión, correspondencia, trato, comunicación de alguien con otra persona, o un trato de carácter amoroso (Real Academia Española, citado en Martínez & Pinacho, 2014).

De acuerdo con la Real Academia Española (2001), la palabra pareja viene de *parejo*, que a su vez se origina de *par* que viene *par*, *paris* y se define como algo igual o semejante totalmente (Martínez & Pinacho, 2014).

Existe una gran cantidad de definiciones de lo que es una pareja o relación de pareja. Algunas definiciones se mencionan a continuación:

Tordjman (1981) la pareja es un grupo en el que dos personas se unen para formar un vínculo y funcionar como una organización (Martínez, 2014, pp. 37).

Satir (1991) señala que la pareja se conforma de tres partes, un tú, un yo y un nosotros, en la que cada elemento aporta a la relación, ya que constan de vida propia, basada en el amor aunque la convivencia determina su funcionamiento (Ramírez, 2011).

Dion & Dion (1993) define a la pareja como un vínculo afectivo caracterizado por elementos cognitivos, conductuales y emocionales compartidos por dos personas que establecen una relación entre sí (Salcedo, 2014).

Rojas (1997) describió que la pareja no solo funciona como compañero, sino también como un amigo íntimo y sexual. En un inicio las relaciones experimentan un amor romántico, pero con el paso del tiempo predomina el cariño, la cercanía, la dependencia mutua y la amistad, lo que da paso al amor (Barajas, 2014).

Díaz-Loving (1999) expone a la relación de pareja como una institución social compuesta por un sistema de normas y reglas de conducta, que se transmiten y construyen por medio de la cultura y la herencia social (González, 2011).

Rojas (2000) menciona a la relación de pareja como un acuerdo mutuo y único, que se encuentra envuelto de amor, unión sexual y convivencia, es decir, es un medio donde se establece una relación más íntima, generosa, segura y duradera (González, 2011).

La Real Academia Española (2001) define a la pareja como “el conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza y especialmente el formado por hombre y mujer” (Oropeza, 2011).

Alvarado (2002) refiere que la pareja es la interacción o intercambio, el dar y recibir entre dos personas de diferente género en donde cada persona puede obtener satisfacción o insatisfacción de la relación (Paz, 2008).

La definición que aportan Campos y Linares (2002), es la de dos personas procedentes de familias distintas, comúnmente de distinto género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente. Es un espacio de exclusión de otros, pero sin perder la interacción social (García, 2012).

Salama (2003) define a la pareja como la unión de dos personas con intereses comunes y atracción física que han decidido estar juntos cumpliendo un objetivo en común o un proyecto de vida que cubra necesidades tanto individuales como del otro, sin perder su propia individualidad (Ávila, 2015).

Lammoglia (2009) refiere que la relación de pareja es cualquier relación amorosa entre dos personas que se atraen física y emocionalmente, sin importar si son heterosexuales u homosexuales (Martínez & Pinacho, 2014).

Quintero (2015) la pareja es sinónimo de unión, permanecer con alguien impulsado por una atracción física y con un sentimiento de amor, existiendo una reciprocidad entre dos personas, con capacidad para construir una relación profunda, conservando la integridad y la individualidad.

Se presentaron algunas definiciones de lo que es el concepto de pareja, sin embargo debe considerarse como una unidad que comparte, comunica y aprende uno del otro, así como factores de la dependencia emocional que se presentan en la relación de pareja, que muy comúnmente suelen pertenecer a la persona que adopta un rol socialmente aceptado como femenino, en donde la autonomía e individualidad entran en un concepto de posesión, en donde se derivan aspectos como los celos, una relación de pareja tormentosa que puede terminar en cierto tipo de violencia.

2.2 RELACION DE PAREJA CON DEPENDENCIA EMOCIONAL

A continuación Castelló se presentan algunas características de una relación con dependencia emocional (Echeverría, s.f.):

1) Necesidad excesiva de aprobación

- El dependiente vive preocupado por caer bien, incluso a personas que ve por primera vez o desconocidos.
- Se empeña por lucir una buena apariencia
- Expresa sus demandas de atención y afecto haciendo regalos o favores que no le piden, preocupándose y estando pendiente de los demás, etc.

2) Anhelo exagerado por tener pareja

- Se llena de ilusión y fantasía al comienzo de una relación, creyendo que ha encontrado a la persona que ha buscado siempre.
- Uno de los pocos momentos felices de su vida es al iniciar una relación o ante la posibilidad de que esto ocurra.

3) Anhelo por relaciones exclusivas y parasitarias

- Siente una gran necesidad de disponer de pareja, amigos, hijos, entre otros.
- Vive al pendiente de sus actividades, llamándolos constantemente, controlando, vigilando en todo momento.
- Invade la vida privada de la otra persona.
- Agobia a su pareja con excesivas demandas de atención y afecto.

4) Ocupan una posición subordinada en la relación

- A causa de la baja autoestima que presentan.
- Eligen parejas narcisistas o explotadoras.

5) La relación lleva a una continua y progresiva degradación

- Soporta desprecios, maltrato físico o emocional y humillaciones.
- No recibe afecto.
- Sus propios gustos e intereses quedan en segundo lugar.

6) Son relaciones que no llenan su vacío emocional, solo lo atenúan y lo agravan, porque el problema no está resuelto

- No recibe afecto, deteriorando aún más la autoestima.
- No se conoce lo que se demanda porque nunca que ha tenido.

7) Las rupturas son traumas

- El deseo de tener una relación es tan grande que se busca una relación después de otra.
- Tiene un largo historial de rupturas y nuevos intentos.
- Cae en estados depresivos.

8) Posee una autoestima pobre y un auto- concepto negativo

- El dependiente no se ama a si mismo porque nunca ha sido amado ni valorado por personas significativas.
- El desamparo emocional y su vacío se manifiestan más cuando se encuentra en una nueva relación.

9) Los trastornos emocionales se hacen mayores

- Depresión: muy grave cuando la relación se rompe.
- Ansiedad: se acentúa cuando la relación está en crisis.
- Abuso de sustancias: cuando la relación peligra.

2.3 RELACION DE PAREJA SANA Y CON DEPENDENCIA EMOCIONAL

La diferencia en una relación de pareja sana y una con dependencia emocional, se encuentra en el grado, la distancia es considerada cuantitativa y no cualitativa, al aparecer factores de forma moderada en una relación de pareja sana, pero en contraste con una relación con dependencia emocional se presentan estos aspectos de forma exacerbada (Castelló, 2005).

A continuación Castelló (2005) realiza una descripción de una relación de pareja sana a comparación con de una relación con dependencia emocional:

1) Necesidad excesiva del otro.

En una relación de pareja sana existe una necesidad del otro, esta necesidad es considerada como un deseo, algo que hace feliz a la persona, pero que no es necesario el otro.

En cambio en las personas con dependencia emocional este contacto con el otro a cada momento es absolutamente necesario. Esta necesidad es mayor que en las

personas sanas, debido a la baja autoestima que se presenta en los dependientes emocionales al quererse menos se necesita más del otro.

2) Deseos de exclusividad en la relación

Es bueno que en una relación de pareja exista cierta intimidad, al resultar sano que el compañero tenga una sola pareja. Sin embargo, en una relación con dependencia emocional se va demasiado lejos con la exclusividad, tanto que el dependiente emocional se colocaría a él y a su pareja en una burbuja con la finalidad de aislarse y ser uno mismo.

3) Prioridad de la pareja sobre cualquier cosa

Lo más habitual es que el ser amado ocupe un lugar privilegiado en la vida de la persona, volviéndose una de las prioridades de su vida al establecer un vínculo afectivo. Pero nuevamente el dependiente emocional exagera en su relación de pareja, al situar al otro como la máxima prioridad, dejando a un lado todos los demás aspectos de su vida.

4) Idealización de la pareja

En una relación de pareja sana la persona valora adecuadamente a su compañero, al ser que se encuentra consciente de sus virtudes y defectos, con ello la estiman como persona importante en su vida. En cambio los dependientes emocionales tienden a una sobrevaloración de su pareja, al observarlo como algo extraordinario y único, exagerando a cada momento sus características reales (Castelló, 2005).

5) Sumisión y subordinación

En toda relación de pareja existe un cierto grado de sumisión al otro, al ser un aspecto saludable en cualquier situación siempre que sea mutua. En los dependientes emocionales existe una sumisión incondicional hacia el otro, en donde la única persona importante es la pareja, al cual siempre hay que agradecer.

6) Historia de relaciones de pareja desequilibradas

Las personas saludables suelen tener un historial de pareja equilibradas, en la que ambos han ocupado el mismo lugar, en donde los dos eran importantes. En cambio el dependiente emocional a lo largo de sus relaciones de pareja sufre un gran desequilibrio, en donde apenas tenía importancia.

7) Miedo a la ruptura

En una relación de pareja sana no existe un miedo a la ruptura o al abandono aunque si hay un rechazo hacia esta situación de malestar. En comparación con la dependencia emocional, el rechazo al abandono es enormemente fuerte existiendo permanentemente en cada momento en el dependiente emocional.

8) Asunción del sistema de creencias de la pareja

Es normal que en una relación de pareja se incorporen características del otro. Sin embargo, el dependiente emocional asume ciertos valores y características de su compañero que tienen relación con su propia sobrevaloración y con todo aquello que denigra a su persona (Castelló, 2005).

9) Síndrome de abstinencia tras la ruptura

La gran mayoría de las rupturas son traumáticas y son profundamente dolorosas para los miembros de la pareja. Con lo cual un síndrome de abstinencia está caracterizado por nerviosismo, ira, decaimiento, falta de apetito, continuos pensamientos sobre la otra persona, deseos de reanudar la relación, culpa, etc. Este conjunto de reacciones es el mismo que tiene una persona dependiente emocional ante una ruptura pero de forma exagerada, entonces la diferencia se encuentra en el grado de intensidad en el que se vive el síndrome de abstinencia.

El dependiente emocional sufre un malestar de manera más pronunciada, a pesar que su relación ha sido totalmente destructiva y que lo que se esperaría es que la ruptura trajera consigo un alivio.

Para finalizar este capítulo, se concluye que la diferencia en la relación de pareja sana a una relación de pareja con dependencia emocional es la magnitud de sentimientos y comportamientos exacerbados.

2.4 ¿QUÉ ES UNA RELACIÓN DE PAREJA DESTRUCTIVA?

Las personas con dependencia emocional presentan una necesidad de afectividad hacia otras personas en sus relaciones interpersonales, siendo que frecuentemente establecen relaciones no sanas y problemáticas (López, 2013).

Comúnmente se liga la dependencia emocional con la relación de pareja, siendo que la persona dependiente tiene excesivas demandas afectivas, las cuales afectan la relación con el paso del tiempo, hasta convertirse en una relación destructiva, permitiendo un daño físico y emocional persistente. Al ser que el dependiente emocional carece de estabilidad al no encontrarse acompañado de su pareja, ya que, considera que le da sentido a su existencia, sus actividades, su comportamiento (Echeverría, s.f.).

Así en una relación destructiva existe una constante búsqueda de apoyo en alguien externo como forma de cubrir necesidades no satisfechas evitando un temor o dolor emocional, así como para solucionar problemas y mantener el equilibrio (Franco & Sánchez, 2005).

Por ello, al elegir una pareja algunas personas consideran que lo más importante es no estar solos, dentro de esta confusión realizan elecciones equivocadas obteniendo relaciones de pareja destructivas (Echeverría, s.f.).

Se considera que una relación es destructiva cuando produce daño en la salud física y emocional. Para que exista este tipo de relación deber de haber dos personas (Franco & Sánchez, 2005).

Existen múltiples factores que permiten que una relación sea destructiva, entre ellos encontramos la mentira, la infidelidad, el maltrato, la rutina, el alcoholismo, la

dependencia. Sin embargo, se reconoce por qué una persona continua una relación de pareja destructiva, lo cual puede ser producto del concepto que tiene de amor, de que la relación de pareja es para siempre, la ansiedad de estar solo, que no exista nadie más en su vida o la necesidad de sentirse querido, es entonces cuando se cae en una fantasía de que las cosas mejoraran o cambiaran, pero en ocasiones la persona que desea abandonar la relación presenta un sentimiento de culpa creyendo que si aleja del otro puede ocasionar un daño importante (Echeverría, s.f.).

El depender emocionalmente de otra persona lleva a una relación destructiva, a perder la independencia en la toma de decisiones, pensamientos o conductas, debido a la inseguridad o al miedo de estar solo o sentirse incapaz de valerse por sí mismo, así mismo al considerar que nadie más los va a amar, lo lamentable es que una relación destructiva puede llegar a presentar diversos tipos de violencia, por una conducta obsesiva, exigente e irracional pero ni aun así las personas dependientes se separan de su pareja al considerar que no merecen ser felices en su vida (Franco & Sánchez, 2005).

Dentro de las parejas negativas o destructivas se establecen distintas formas de sometimiento y dominación que caracterizan a la relación (García, 2012).

Sin embargo, en una relación destructiva se encuentra caracterizada por una falta de comunicación y en la solución de problemas, una escasa responsabilidad, respeto y seguridad, así como diversos factores que no permiten que las personas involucradas en la relación se desarrollen de forma satisfactoria, debido a la gran cantidad de mitos alrededor, presentando una baja autoestima, poca seguridad para realizar lo que se desea y encontrarse bajo estados de control y poder que limitan el crecimiento de los miembros de la pareja (Campos, 2008).

2.4.1 CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN DE PAREJA DESTRUCTIVA

Es común encontrar que las parejas insanas se conforman por personas con rasgos particulares que permiten detectar deficiencias o faltas emocionales no cubiertas que intentan cubrir con el tipo de persona con la cual han elegido para establecer un vínculo amoroso. Lo anterior permite que estas deficiencias se trasladen a la relación de pareja volviéndose un conflicto.

A continuación se mencionan algunas características que se presentan dentro de una relación insana (Martínez & López, 2000):

- **Criticar.** En la relación de pareja no existe una crítica positiva, por el contrario las críticas que surge dañan la autoestima e integridad de quien es criticado, provocando una falta de confianza en la pareja y un sentimiento de inferioridad al percibir que no se le satisface al otro. Así mismo, con el tiempo provoca que la persona criticada haga lo mismo y critique a su compañero con el fin de demostrarle que él también se equivoca.
- **Amenazar y señalar.** Al amenazar al otro se genera inseguridad, temor a equivocarse, miedo a ser abandonado y despreciado por la pareja. Muy comúnmente hay personas que amenazan a la pareja con una separación o un divorcio.
- **Sermonear.** Comúnmente se espera que la pareja comprenda y escuche, pero cuando se recibe un sermón de desacuerdo, estos comentarios afectan la autoestima haciendo que se desarrolle una desconfianza en lo que se piensa y siente al considerar que no se actúa de forma correcta y al creer que se debe actuar como dice el otro.
- **Ridiculizar y avergonzar.** Al ridiculizar o evidenciar los defectos de la pareja frente a los otros, es quitarle valor a su persona. Además de ser una falta de respeto hace sentir mal al otro al no aceptarlo ni valorarlo como ser humano.

- Interrogar y acusar. Cuando se interroga y se acusa al otro, lo que le hace sentir es estar observado y vigilado en todo momento. Al ser quien interroga se coloque en una posición de superioridad, en donde lo único que sale a la luz es una falta de respeto y desconfianza.
- Aconsejar. Al dar consejos a la pareja sin ser solicitados resulta un problema grave, pues llega a empeorar la situación. Lo que se tiene que hacer es pedir permiso al otro de opinar, respetando en todo momento la decisión que el otro puede tomar.
- Celar. Los celos son considerados un signo de inseguridad. Cuando una persona cela demuestra tener miedo a perder al ser amado, Sin embargo, no se está consciente de que lo único que hace es alejar y destruir ese amor, al ser que los celos no favorecen el crecimiento de la relación. Los celos hacen sentir mal a la pareja provocando un dolor emocional y un distanciamiento físico.
- Infidelidad. La infidelidad, es descrita como un interés de tipo afectivo o sexual hacia otra persona que no es la pareja. Muy comúnmente cuando se presenta la infidelidad llega a su término la relación de pareja, al crear un ambiente de desconfianza e inseguridad (Martínez & López, 2000).

2.5 CARACTERISTICAS DE UNA RELACION DE PAREJA SANA

En las relaciones de pareja sanas se encuentra respeto y aprecio, cada integrante de la relación reconoce valores y cualidades, así como la dignidad del otro. Se presenta un apoyo y crecimiento mutuo en donde se estimula uno al otro para alcanzar su potencial. Se sienten orgullosos de sí mismos, de su pareja y de la relación con el otro (Martínez & López, 2000).

Una relación de pareja pasa por diversas etapas, existiendo aspectos positivos y negativos, pero al mantener una relación es importante que aporte mayor cantidad

de aspectos positivos sobre los negativos. A continuación se enlistan las características de una relación sana (Paz, 2010):

- Nos sentimos a gusto haciendo cosas juntos. En la relación de pareja se acuerdan las actividades que se quieren hacer, no se debe permitir que se realice lo que la otra persona desee.
- Realizar actividades por separado. Mantener un espacio para realizar actividades sin la pareja es de gran importancia para una relación sana.
- No cambiar nuestro comportamiento para agradar al otro. Muy comúnmente cuando nos encontramos en una relación de pareja, queremos agradarle al otro y realizamos diversas acciones que nos llevan a comportarnos de forma diferente, esto no debe de suceder, ya que dejamos de ser nosotros mismos.
- Nos gusta la otra persona tal como es y no tratamos de cambiarla. Al estar en una relación de pareja se tiene que aceptar al otro tal y como es con sus cualidades y defectos.
- Respetar la opinión del otro. Las opiniones de las dos personas son de gran importancia, aunque sean diferentes se tienen que respetar.
- Buscar una solución juntos. Cuando se discute o se tiene un problema ambas personas de la relación buscan una solución satisfactoria, mediante el diálogo y la negociación, sin usar el chantaje o la amenaza.
- Confianza y honestidad. La confianza y la honestidad son componentes básicos en una relación de pareja, podemos hablar y expresar sentimientos con libertad sin miedo a la reacción de la otra persona.
- Comunicación. En la relación de pareja debe de existir una comunicación con respeto evitando expresiones violentas.
- Límites. Respetar los límites de la otra persona, aunque no se esté de acuerdo.

- Relaciones sexuales por deseo y mutuo acuerdo. En la pareja se debe de respetar la decisión de no tener relaciones sexuales si la otra persona así lo desea.
- Si uno de los dos decide terminar la relación puede decirlo sin miedo a la reacción de la otra persona.
- No esperamos que la otra persona nos haga siempre feliz o nos resuelva nuestros problemas.
- Respetamos que somos personas diferentes. En la relación de pareja se tiene que respetar las opiniones, ideas y sentimientos de la otra persona, apoyando sus proyectos y decisiones.

Las relaciones afectivas saludables son una fuente de bienestar para los miembros que la conforman. Se refiere a una expresión de salud mental que disfruta una persona en una época determinada de su vida (Aiquipia, 2012).

CAPITULO III.

AUTOESTIMA

Se conoce que nuestro componente genético determina gran parte de lo que somos, sin embargo nuestra autoestima no forma parte de nuestros genes sino que la construimos a través de nuestros padres siendo ellos las personas con las que nos identificamos y aprendemos, y a quienes admiramos y copiamos, así nuestros padres tienen gran responsabilidad sobre nuestra autoestima (Congost, s.f.).

Al desarrollarse una buena autoestima se espera tener la habilidad de presentar cierta destreza para desenvolverse en la sociedad, al no nacer con autoestima porque esta se aprende a lo largo de la vida y por lo general se inicia desde la infancia (Fuentes, 2011).

Sin embargo, la autoestima es un proceso que se encuentra en constante cambio y depende de la evaluación que cada persona haga de sí misma (Delgado, 2006).

La autoestima es un factor muy importante de la personalidad, para el desarrollo de la identidad y la adaptación de la persona a la sociedad, es la autoestima, los sentimientos positivos o negativos que cada persona tiene de sí misma y de su propio valor (Quintero, 2007).

La autoestima se considera como un recurso natural del ser humano, al encontrarse relacionada con la experiencia de vida, confianza en sí mismo, además que se vincula con una salud mental sana y un bienestar psicológico (Alcalá, 2014).

Así, la autoestima juega un papel relevante en el comportamiento del ser humano, tomando como referencia que una autoestima sana expresa en la persona conductas sanas, productivas y equilibradas en cambio una autoestima con alteraciones se relaciona con trastornos y problemas de conductas (Tiscar, s.f.).

Con lo anterior, la autoestima es esencial para la sobrevivencia emocional del ser humano, ya que sin ella la vida puede resultar enormemente penosa, haciendo difícil la satisfacción de necesidades básicas (Barksdale, 1991, citado en Quintero, 2007).

Cabe resaltar la importancia de la autoestima, ya que radica en todos los aspectos de la vida del ser humano y en el origen de las dificultades psicológicas. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o fracaso personal (Delgado, 2006).

3.1 CONCEPTO DE AUTOESTIMA

La palabra autoestima significa auto= por sí mismo, lo propio y estima= consideración de aprecio. Es decir, todas nuestras acciones están encaminadas a sentirnos bien con nosotros mismos (Quintero, 2007).

El concepto de autoestima ha sido definido y utilizado una infinidad de veces, por lo que son incontables la cantidad de definiciones que existen. Con ello se ha investigado tanto en la definición que en el intento de conceptualizar al constructo de forma precisa y exacta se encuentran diversas definiciones tanto validas como otras que no presentan una validez científica (Tiscar, s.f.).

La autoestima no es algo estático, sino es un proceso que se forma a lo largo del tiempo (Alcalá, 2014). A continuación se presentan algunas definiciones de la autoestima:

Coopersmith (1967) define la autoestima como el juicio personal de valía, expresado en las actitudes que el individuo tiene sobre sí mismo. Siendo una experiencia subjetiva que se manifiesta de forma verbal o por medio de la conducta (Ramírez & Cisneros, 2013).

Satir (1991) la autoestima es un concepto, una actitud, un sentimiento, una imagen que representa la conducta, siendo una parte esencial para que la persona logre la plenitud y la autorrealización de sí mismo (Delgado, 2006).

Branden (1994) la autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad. Así la autoestima consiste en:

1. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida.
2. Certeza en nuestro derecho a ser felices, al sentimiento de ser dignos de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a disfrutar los resultados de nuestros esfuerzos.

Por lo tanto para este autor la autoestima es la visión más profunda de nosotros mismos, que influye en las decisiones y elecciones de nuestra vida (Falcón, s.f.).

Alonso (2003) refiere a la autoestima como un recurso psicológico importante que tienen los seres humanos para afrontar los desafíos (Sazón, 2011).

Romero (2004) la autoestima es una experiencia íntima, descrita como el resultado de los pensamientos, sentimientos y sensaciones sobre sí mismos que se han elaborado a lo largo de la vida (Delgado, 2006).

André (2007) la autoestima es el conjunto de opiniones y juicios que una persona realiza de sí misma. La autoestima implica pensamientos, emociones y comportamientos, al ser la resultante de una relación íntima con nosotros mismos (Delgado, 2006).

Quintero (2007) la autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno, es la experiencia de ser aptos para la vida y las necesidades de esta. Con ello, la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestra propia persona.

León (2011), la autoestima es el sentimiento valorativo del ser, de quien se es, aceptando los rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, es decir, la autoestima se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y como actuamos.

Branden (2011) la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. La autoestima se concibe como una fuerza dentro de cada persona, consiste en el aprecio y valoración que tenemos las

personas de sí mismas, es verse uno mismo con características positivas; la confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos que la vida nos presenta. Y el derecho a ser felices, de ser dignos y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

La autoestima significa valoración de sí mismo, la cual puede ser alta o baja en diferentes casos y aspectos. La baja autoestima se relaciona con la inseguridad, nerviosismo, torpeza, preocupaciones exageradas, falta de iniciativa, envidia, celos, conflictos con los demás, hasta llegar a presentar problemas de salud (Echeverría, s.f.).

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos, un conjunto de rasgos que configuran nuestra personalidad (Quintero, 2007).

La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz. Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida: equivocado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona (Pérez M. & Pérez S., 2011).

Para finalizar, la autoestima se entiende como un amor adecuado a sí mismo. Incluye una percepción sana de nuestro valor personal y nuestras posibilidades de desarrollo y crecimiento individual como personas dignas. Es además una experiencia interna que nos indica cómo nos sentimos con respecto a lo que somos, pensamos y hacemos (Barreto, 2007).

Las personas con dependencia emocional poseen una autoestima pobre y un auto concepto negativo de sí mismas, minimizando a cada momento los rasgos positivos, triunfos y cualidades que presentan (Echeverría, s.f.).

3.2 COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

De acuerdo con Gastón de Mezerville (2004) describe una serie de aspectos que componen la autoestima, los cuales han sido denominados como el proceso de autoestima. En el cual la autoestima se encuentra conformada por dos dimensiones complementarias, una actitudinal inferida integrada por tres componentes: la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza, y una dimensión conductual observable conformada también por tres componentes: el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización (Pereira, 2007).

A continuación se describen brevemente los componentes antes señalados de la autoestima:

- La autoimagen es la capacidad de verse a sí mismo, realmente como se es, con virtudes y defectos (Álvarez, Sandoval y Velásquez, 2007).
- La autovaloración consiste en que el individuo se considera importante para sí mismo y para los demás (Pereira, 2007).
- En cuanto a la autoconfianza se describe como el sentirse capaz de realizar diferentes cosas de manera correcta (Álvarez, Sandoval y Velásquez, 2007).
- El autocontrol es entendido como tomar el control de capacidades y emociones, lo que lleva a regular la propia conducta y fomentar el propio bienestar personal (Pereira, 2007).
- La autoafirmación se define como la libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones, lo que lleva a una autonomía y madurez.
- La autorrealización explica un desarrollo adecuado de capacidades, que permiten que la persona vive de forma satisfactoria para sí misma y para otras personas (Pereira, 2007).

Así los conceptos antes descritos son los componentes claves que permiten entender el proceso de autoestima y llevar a una estimación propia (Álvarez, Sandoval y Velásquez, 2007).

3.3 CARACTERÍSTICAS DE UNA AUTOESTIMA POSITIVA

Las personas con una autoestima positiva cuentan con la capacidad de afrontar las pruebas y retos de la vida, en lugar de estar a la defensiva. Al ser que estas personas disponen de recursos que les permiten soportar los altibajos de la vida diaria (Alcalá, 2014).

De acuerdo con Rodríguez (1988) la posee aquella persona que conoce muchos aspectos de si, aprecia sus cualidades y virtudes, se siente orgulloso de lo que es y está seguro de que puede ser mucho mejor (Mendoza, 2014).

Desarrollar la autoestima es indispensable para considerar que se es competente para vivir y merecer felicidad, y enfrentar a la vida con mayor confianza. Cuanta más positiva sea la autoestima se estará preparado para enfrentar las adversidades de la vida con mayor entusiasmo y optimismo (Fernández & Di Bari 2011).

El hecho de tener una autoestima positiva se encuentra relacionada con la capacidad de disfrutar la vida y encontrar fuentes de satisfacción. Con ello una persona con autoestima positiva no fácilmente se deja dañar por otras personas. Las características de una persona con autoestima positiva son las siguientes (Falcón, s.f.):

1. Proyecta placer a través del rostro, utilizando ademanes, en el modo de hablar, etc.
2. Habla con tranquilidad de sus logros o defectos de forma directa y honesta.
3. Da y recibe estímulos positivos.
4. Es abierta a la crítica y reconoce sus errores, porque no busca la perfección,
5. Proyecta tranquilidad y espontaneidad al sentirse tranquila consigo misma.
6. Tiene armonía entre lo que dice y hace.
7. Siente curiosidad y apertura a nuevas ideas, experiencias y formas de vida.

8. Tiene control sobre su ansiedad e inseguridad.
9. Tiene la capacidad de disfrutar la alegría.
10. Tiene confianza en sí misma.
11. Cuenta con flexibilidad personal para responder a situaciones o desafíos.
12. Siente bienestar propio al mostrar un comportamiento firme consigo misma y con los demás.

La autoestima positiva es aceptarse y conocerse a sí mismo apreciando las habilidades, mostrando seguridad y satisfacción de sus logros (Mendoza, 2014).

Por lo tanto, una autoestima positiva se considera importante, al ayudarnos a sentirnos orgullosos de nosotros mismos y de que somos capaces ante la vida diaria, también nos proporciona valor para experimentar y afrontar situaciones nuevas, nos proporciona herramientas para creer en nosotros mismos y respetarnos y respetar a los demás (Fuentes, 2011).

Así mismo, cuando la autoestima es positiva, se tendrán relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, la salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás (Fernández & Di Bari 2011).

3.4 CARACTERÍSTICAS DE UNA AUTOESTIMA NEGATIVA

La autoestima negativa forma parte de la persona que se considera menos que los demás, se siente desvalorada y nunca piensa bien de sí mismo. En una autoestima negativa sobresalen las conductas negativas (Mendoza, 2014).

La autoestima negativa implica una deficiencia en la competencia y merecimiento, la persona con autoestima negativa está más propensa al fracaso, al no contar con las habilidades necesarias para alcanzar el éxito. Por ello, las personas con una autoestima negativa tienden a centrarse más en el problema que en la solución,

también tienden a adquirir un papel de víctima ante sí misma y ante los demás (Alcalá, 2014).

De acuerdo con Delgado (2006) una autoestima negativa se relaciona con la irracionalidad y rigidez, es una manifestación de miedos y da lugar a un comportamiento reprimido. Estas personas experimentan sentimientos de inseguridad e inferioridad.

Las personas con una autoestima negativa tienden a ser dependientes, valoran más las ideas de otros, suelen sentir desánimo y depresión, se aíslan y son incapaces de expresarse (Murillo & Núñez, 2010).

Las personas con autoestima negativa presenta ciertas características: no aceptar sus errores, tensión en el cuerpo, no mantienen relaciones positivas, se aíslan de los demás, son incapaces de recibir expresiones de amor y efecto, siente que no merecen vivir, no confían en sí mismos, tienden a compararse y a ser conformistas, presentan un comportamiento pasivo y defectos en su conducta (Mendoza, 2014).

Por lo tanto al no sentirse merecedoras, la persona con autoestima negativa suelen mantener relaciones dañinas, que refuerzan negativamente al no sentir una valía personal y no saber defender sus propios derechos (Alcalá, 2014).

3.5 LA AUTOESTIMA EN MUJERES CON DEPENDENCIA EMOCIONAL

La autopercepción negativa que la mujer ha construido a lo largo del tiempo no solamente es resultado de la forma de crianza durante su infancia, tampoco es efecto del lugar que las mujeres ocupan en la sociedad impuesta por la cultura, sino que cada uno de estos aspectos se conjuntan para formar experiencias que determinan su autoestima (Quintero, 2007).

Se ha establecido una relación entre la dependencia emocional y la baja autoestima, que se desarrolla durante la infancia o en el transcurso de una relación desequilibrada y tormentosa (Pérez, 2011).

Las mujeres con dependencia emocional poseen una autoestima muy pobre junto con un autoconcepto negativo no ajustado a la realidad. En general, cargan con una autoimagen de perdedores que no les permite ver lo positivo de ella mismas (Echeverría, s.f.).

Las mujeres con dependencia emocional se caracterizan por no aceptarse a sí mismas, deseando escapar de su cuerpo y mente, poniendo su atención en otra persona para así olvidarse de sí mismas. Estas personas con frecuencia presentan sentimientos excesivamente negativos, por lo cual suelen carecer de amor propio reprochándose hasta el más mínimo aspecto (Pérez, 2011).

Internamente las personas con dependencia emocional suelen sentirse tristes, valorarse poco y parecen estar sufriendo todo el tiempo. Se encuentran sumergidos en sí mismos, deseando escapar de su cuerpo y mente para trasladarse a otras personas, al sentir miedo a la soledad. Así mismo el dependiente no mantiene sentimientos positivos sino negativos en exceso al sentir un desprecio y rechazo hacia sí mismo (Montero, 2009).

La falta de amor que presentan las mujeres con dependencia emocional hace que exista un deterioro en su amor propio y dignidad, soportando cualquier agravio o cualquier cosa con tal de recibir afecto (López, 2013).

En un estudio realizado por Preza (2004), se observa que en un 90% de mujeres existe un deterioro constante en su autoestima, al regular su comportamiento alrededor de su relación amorosa, al sentirse temerosas, desplazadas o ignoradas por sus esposos. Lo anterior puede confirmarse con lo que menciona Lagarde (1997), la mujer percibe una necesidad de pertenecer y ser para su pareja, donde ella constantemente tendrá que hacer esfuerzos para pertenecer a su pareja.

Se concluye este apartado reconociendo que la baja autoestima es uno de los factores para la formación de la dependencia emocional.

Como anteriormente se ha mencionado la dependencia emocional se ha relacionado con una autoestima negativa o baja, al identificarse que comparten varias características o criterios en común.

Así el fenómeno de la dependencia emocional se encuentra en un gran porcentaje de la población mexicana, afectando en su gran mayoría sus relaciones de pareja, su vida y su autoestima, a pesar de esta situación no existe una sensibilización acerca del tema, debido al nulo acceso de información que se tiene del constructo y al ser que el concepto es aún desconocido para las mujeres que presentan este tipo de padecimiento.

CAPITULO IV. TALLER DE DEPENDENCIA EMOCIONAL: “CUANDO AMAR ES DEPENDER”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La problemática de la dependencia emocional es relativamente reciente para la investigación científica, con ello existen escasos estudios acerca del tema. Lo cual se puede ver reflejado en que aún no se cuenta con una definición confiable del constructo, al encontrar una gran gama de autores que han tratado de conceptualizar la dependencia emocional por medio de otros conceptos ligados.

Desde el anterior punto inicia la enorme dificultad para hablar del tema, al no presentar un respaldo científico o encontrarse dentro de una clasificación de algún manual psiquiátrico, al ser que se puede encontrar en libros de autoayuda o artículos de internet poco confiables. Sin embargo, en la presente investigación se realiza una revisión teórica del constructo de dependencia emocional a través de las escasas investigaciones realizadas con anterioridad, con la finalidad de diseñar un taller de sensibilización para mujeres jóvenes que presentan un cuadro de dependencia emocional.

OBJETIVO GENERAL

Sensibilizar mediante un taller de apoyo psicológico a jóvenes mujeres entre los 18 a 25 años de edad en relación al tema de dependencia emocional.

JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El fenómeno de la dependencia emocional se encuentra en un gran porcentaje de la población mexicana, afectando en su gran mayoría sus relaciones de pareja, a

pesar de esta situación no existe una sensibilización acerca, debido al nulo acceso de información del constructo que se tiene y a que el concepto es aún desconocido para las mujeres que presentan este tipo de padecimiento.

La gran importancia del tema se ve reflejada en que el fenómeno se encuentra presente en más del 12% de la población española y hasta en un 8.6% la presenta en forma severa, y a pesar de lo anterior, en México no se han encontrado cifras al respecto (Méndez, Favila, Valencia & Díaz, 2012).

De acuerdo con los datos de la National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions 2001- 2002 indican una prevalencia del trastorno de personalidad dependiente del 0.49% (DSM-V).

La dependencia emocional ha sido sugerida por Castelló (2005) para explicar el comportamiento de mujeres víctimas de violencia y así fundamentar la posesividad del agresor (Ordoñez, s.f.). Cabe señalar, que además la dependencia emocional genera relaciones destructivas y es la responsable de permitir malos tratos de la persona amada.

Diversos estudios señalan que la violencia hacia la pareja y la dependencia emocional se encuentran estrechamente vinculadas, debido a que esta última se considera como una de las causas del porque la persona permite ser violentada por su pareja y seguir en la relación (Oropeza, 2011).

Así la dependencia emocional explicaría por qué las personas deciden quedarse en una relación de violencia, al creer que no cuentan con recursos para salir de esa relación y continuar con su vida sin su pareja.

De acuerdo con la relación que existe entre dependencia emocional y violencia, se menciona que las mujeres que son violentadas son altamente dependientes de sus parejas, ya que son controladas y así satisfacen sus necesidades afectivas,

entonces a mayor dependencia, mayor tolerancia a la violencia y viceversa (Oropeza, 2011).

El presente trabajo surge primeramente de la observación y experiencia al tener contacto con mujeres que sufrían violencia y no abandonaban la relación ni perdían contacto con sus agresores, a pesar del daño físico y emocional que presentaban.

Así a lo largo de la intervención que se les brindaba muchas de estas mujeres de diferentes edades regresaban a su relación de pareja, algunas de ellas justificándose sin dejar de asistir a las sesiones grupales, otras tantas abandonaban el taller sin previo aviso.

Por lo anteriormente descrito, es de suma importancia la elaboración del presente taller de dependencia emocional que permita una sensibilización o concientización del problema por parte de mujeres jóvenes. Con la finalidad de que por medio del taller se brinden las herramientas necesarias a través de la fundamentación teórica para el reconocimiento de un cuadro de dependencia emocional y una posible relación destructiva.

DIRIGIDO A

Mujeres jóvenes entre 18 y 25 años de edad que se encuentren en una relación de pareja.

PARTICIPANTES

El número de participantes está constituido por 12 mujeres jóvenes entre 18 y 25 años de edad que se encuentren en una relación de pareja.

ESCENARIO

Un lugar amplio, ventilado e iluminado que cuente con 12 sillas.

INSTRUMENTOS

- Cuestionario de dependencia emocional pasiva (CDE). Con este instrumento se obtiene una medida respecto a la presencia de un cuadro de dependencia emocional. La confiabilidad tipo Consistencia Interna del Cuestionario de dependencia emocional pasiva es de 0.90 (Méndez, Favila, Valencia & Díaz, 2012).

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

El taller consta de ocho sesiones, con una duración de 120 minutos, en donde se impartirán temas relacionados con la dependencia emocional.

En la primera sesión se presentarán las participantes, el facilitador y explicará la dinámica del taller, se establecerá el encuadre y se aplicará un pretest por medio del “Cuestionario de dependencia emocional pasiva (CDE)”, como la primera evaluación del taller (ver carta descriptiva 1).

La segunda sesión tiene como objetivo que las participantes del taller conozcan el concepto de dependencia emocional, a través de dinámicas que permitan la comprensión del constructo (ver carta descriptiva 2).

En la tercera sesión se abordarán las causas de la dependencia emocional, por medio de la exposición del tema y de dinámicas con el objetivo de que las participantes identifiquen como surge la dependencia en su propia vida (ver carta descriptiva 3).

En la cuarta sesión se presentarán las características y fases de la dependencia emocional, con la finalidad de que las participantes las conozcan (ver carta descriptiva 4).

En la quinta sesión se expondrán las formas de dependencia emocional y las características que presenta la persona escogida por el dependiente emocional con el objetivo de que las participantes las conozcan y las identifiquen (ver carta descriptiva 5).

En la sexta sesión se presentará el tema de la relación de pareja con dependencia emocional y también se mostrara la diferencia entre una relación sana y una relación destructiva a través de un cuadro comparativo (ver carta descriptiva 6).

En la séptima sesión se abordará el tema de autoestima, para que las participantes conozcan las características de la autoestima de mujeres con dependencia emocional e identifiquen las características entre una autoestima positiva y una negativa, con la finalidad de fomentar su propia autoestima (ver carta descriptiva 7).

En la octava sesión, se realizará el cierre del taller de dependencia emocional mediante dinámicas que permiten integrar lo visto a lo largo de las sesiones anteriores, así mismo se aplicará un postest a través del instrumento “Cuestionario de dependencia emocional pasiva (CDE)” con la finalidad de conocer el grado de dependencia al final de la intervención.

Por último, el cierre del taller estará a cargo del facilitador agradeciendo la participación de las integrantes del taller y solicitando una retroalimentación de propuestas y sugerencias por parte de las participantes (ver carta descriptiva 8)

Sesión 1. Presentación del Taller de Dependencia Emocional: “Cuando amar es depender”. Integrarse como grupo, establecimiento de encuadre, forma de funcionamiento, dudas, conocimiento entre las y los participantes, identificación de necesidades y recursos, creación de una atmósfera de confianza.

| OBJETIVO | ACTIVIDAD | MATERIALES | TIEMPO |
|---|--|---|---------------|
| <p>Bienvenida, Encuadre Ejercicio de presentación</p> | <p>1.- Dinámica de Presentación. Conforme van llegando las integrantes del taller ponerse una mitad de corazón que servirá para la realización de la actividad de presentación.</p> <p>Cada participante se coloca la mitad de corazón que le fue asignada y busca su par conforme al color, una vez que encuentra su otra mitad, dialoga con su compañera sobre su nombre, edad, ocupación y por qué se encuentra en el taller.</p> <p>Posteriormente, cada pareja se presentará con las demás integrantes del taller, presentando a su compañera, diciendo los datos compartidos.</p> | <p>Corazones dibujados en papel de diferentes colores rotos por la mitad.</p> | <p>20 min</p> |
| | <p>2.- Encuadre. Presentación de la facilitadora del taller.</p> <p>Acuerdos y normas del grupo:</p> | | <p>10 min</p> |

| | | | |
|---|---|------------------------------------|--------|
| | <p>*Compromiso de asistencia, participación y de tareas. *2 faltas, y en caso de urgencia una más, no seguidas. *Confidencialidad, *Puntualidad/Horario de inicio, Tolerancia *Libreta traer, (Dividir en 2 partes, lo de la sesión, y lo que surge en la semana). *Hablar en primera persona. *Celulares en vibrador o apagado, *Respeto (afuera y adentro). * Elaboración de su propio gafete.</p> | Pizarrón y plumones para pizarrón. | |
| Favorecer el conocimiento entre las participantes | <p>3.- Dinámica de Sensibilización. “Persona-Objeto”.</p> <p>Objetivo. Que las participantes conozcan el rol que ocupa una persona con dependencia emocional por medio de la dinámica persona- objeto.</p> <p>Desarrollo. Se les pide a las participantes que se enumeren con los números uno y dos. Las participantes con el numero uno tendrán el rol de persona y con el numero dos el rol de objeto.</p> <p>Se les indica a las participantes que el rol de objeto realiza todo lo que le indica el rol persona, el rol de objeto no tiene derecho a hablar solo debe de obedecer a la persona.</p> <p>Posterior se cambian los roles. Al final de la actividad se les pregunta cómo se sintieron.</p> | | 30 min |

| | | | |
|-------------------|---|--|--------|
| | 4. Descanso | | 10 min |
| | 5. Aplicación del cuestionario de dependencia emocional pasiva. Se les aplica el instrumento de dependencia emocional a las integrantes del taller. | Lápices, Goma y Cuestionario de dependencia emocional pasiva | 20 min |
| | Tarea. “Biografía Amorosa”. Las participantes escribirán su biografía, poniendo énfasis en sus relaciones de noviazgo o pareja, con su fotografía en la parte superior derecha, con la finalidad de identificar a cada una de ellas. | | 5 min |
| Cierre de sesión. | <p>Conocer lo aprendido por medio de preguntas. ¿Cómo se sintieron? y ¿que aprendieron el día de hoy?</p> <p>Antes de finalizar la sesión el facilitador preguntara a las participantes como se sintieron durante la sesión y como se van emocionalmente. Se debe atender cualquier dificultad o inquietud que se presente.</p> | | 20 min |

Sesión 2. Dependencia Emocional. Facilitar y/o Brindar información a las participantes del tema de dependencia emocional.

| OBJETIVO | ACTIVIDAD | MATERIALES | TIEMPO |
|---|---|-----------------------------------|--------|
| Inicio de sesión. | <p>1.- Retroalimentación general de cómo se sintieron las integrantes durante toda la semana y de lo visto en la sesión anterior. Conocer lo aprendido por medio de preguntas.</p> <p>El facilitador inicia la sesión preguntando a las participantes cómo se sintieron a lo largo de toda la semana. Así como atiende cualquier inquietud que se presente, sin embargo no debe de excederse en tiempo para que se realicen las actividades de la sesión.</p> | | 15 min |
| Identificar el grado de conocimiento de las participantes del concepto de | <p>2.- ¿Qué es eso de la Dependencia Emocional? Por medio de una lluvia de ideas las participantes describirán con sus propias palabras que es la dependencia emocional.</p> <p>El facilitador presenta el tema de dependencia emocional, preguntando a las participantes ¿qué es la dependencia emocional?, solicitando a las participantes que expresen sus ideas acerca de lo que consideran que es la dependencia emocional, sus aportaciones se deben de anotar en un</p> | Pizarrón y plumones para pizarrón | 15 min |

| | | | |
|------------------------|---|-------------------|--------|
| dependencia emocional. | pizarrón. Una vez que se han generado un buen número de ideas, estas deben ser evaluadas una por una. El facilitador debe priorizar las mejores ideas con ayuda de las mismas participantes. | | |
| | 3.- Exposición del tema de dependencia emocional. Presentar a las participantes del taller el concepto de dependencia emocional. | Rotafolios | 20 min |
| | 4. Descanso | | 10 min |
| | <p>5. Dinámica de Conocimiento: “Biografía Amorosa”. En esta actividad se hará uso de la tarea previa a la sesión.</p> <p>Objetivo. Que las participantes conozcan e identifiquen a la dependencia emocional a lo largo de su historial amoroso.</p> <p>Desarrollo. El facilitador dará la instrucción de que las participantes se reúnan en equipos de cuatro personas y compartan su biografía amorosa. Asimismo se les pide que comenten si encuentran a la dependencia emocional en alguna de sus relaciones de pareja, ya que es importante</p> | Biografía Amorosa | 20 min |

| | | | |
|--------------------------|--|--|--------|
| | que empiecen a concientizar el concepto y a relacionarlo a lo largo de su vida. | | |
| | <p>Tarea: “Necesito- Quiero”. Darse cuenta de lo que necesito y lo que quiero y si realmente puedo encontrar en mi pareja.</p> <p>Las participantes elaborarán una lista de todo aquello que necesitan y buscan en su pareja.</p> | | 5 min |
| Cierre de sesión. | <p>Conocer lo aprendido por medio de preguntas. Como se sintieron y que aprendieron el día de hoy.</p> <p>Antes de finalizar la sesión el facilitador preguntará a las participantes cómo se sintieron durante la sesión y cómo se van emocionalmente. Se debe atender cualquier dificultad o inquietud que se presente.</p> | | 20 min |

Sesión 3. Causas de la Dependencia Emocional. Concientizar a las participantes sobre las causas de la dependencia emocional.

| OBJETIVO | ACTIVIDAD | MATERIALES | TIEMPO |
|--|--|------------|--------|
| Inicio de sesión. | <p>1.- Retroalimentación general de cómo se sintieron las integrantes durante toda la semana y de lo visto en la sesión anterior. Conocer lo aprendido por medio de preguntas.</p> <p>El facilitador inicia la sesión preguntando a las participantes cómo se sintieron a lo largo de toda la semana. Así como atiende cualquier inquietud que se presente, sin embargo no debe de excederse en tiempo para que se realicen las actividades de la sesión.</p> | | 15 min |
| Presentar las causas de la dependencia emocional | <p>2.- ¿Cómo surge la dependencia emocional?</p> <p>El facilitador solicita que las participantes se reúnan en grupos de tres personas, posteriormente presenta el tema de las causas de la dependencia emocional, preguntando en un inicio a las participantes ¿Por qué creen que surja la dependencia emocional?, solicitando a las</p> | | 30 min |

| | | | |
|--|---|--|--------|
| | participantes que expresen su opinión e ideas con sus compañeras de equipo y las anoten en el su cuaderno. Una vez que se han generado un buen número de ideas, éstas deben ser compartidas ante todo el grupo. | | |
| | 3.- Exposición del tema las causas de la dependencia emocional. Presentar a las participantes del taller las causas o el origen de la dependencia emocional. | Rotafolios | 20 min |
| | 4. Descanso | | 10 min |
| | 5. Dinámica de Conocimiento: “Necesito- Quiero”. En esta actividad se hará uso de la tarea previa a la sesión. Objetivo. Que las participantes identifiquen los aspectos que necesitan- quieren de su pareja. Desarrollo. Con la lista que escribieron las participantes de las cosas que buscan en su pareja, se les indicará que cambien la palabra necesito por la palabra quiero, se orienta a las participantes para que se den cuenta si es algo que realmente necesitan o algo que realmente quieren, ¿pueden | Lista de lo que buscan y necesitan de su pareja. | 20 min |

| | | | |
|--------------------------|--|--|--------|
| | vivir sin aquello que necesitan?, las participantes deberán darse cuenta de la diferencia de algo que necesario y las cosas bonitas y agradables pero que no son necesarias, después de este ejercicio compartirán su experiencia, de lo que sienten y de lo que se dieron cuenta. | | |
| | <p>Tarea: “El origen de mi dependencia”. Darse cuenta de los inicios de su dependencia desde su propia historia de vida.</p> <p>Las participantes escribirán en una hoja los aspectos, factores o circunstancias que consideren dieron origen a su dependencia emocional.</p> | | 5 min |
| Cierre de sesión. | <p>Conocer lo aprendido por medio de preguntas. Cómo se sintieron y qué aprendieron el día de hoy.</p> <p>Antes de finalizar la sesión el facilitador preguntará a las participantes cómo se sintieron durante la sesión y cómo se van emocionalmente. Se debe atender cualquier dificultad o inquietud que se presente.</p> | | 20 min |

Sesión 4. Características y Fases de la dependencia emocional. Conocer y concientizar las características y fases de la dependencia emocional.

| OBJETIVO | ACTIVIDAD | MATERIALES | TIEMPO |
|---------------------------------|---|------------|---------------|
| <p>Inicio de sesión.</p> | <p>1.- Retroalimentación general de cómo se sintieron las integrantes durante toda la semana y de lo visto en la sesión anterior. Conocer lo aprendido por medio de preguntas.</p> <p>El facilitador inicia la sesión preguntando a las participantes como se sintieron a lo largo de toda la semana. Así como atiende cualquier inquietud que se presente, sin embargo no debe de excederse en tiempo para que se realicen las actividades de la sesión.</p> | | <p>15 min</p> |
| | | | |

| | | | |
|---|---|-------------------|---------------|
| <p>Presentar las características de la dependencia emocional.</p> | <p>2.- ¿Cómo es la dependencia emocional? Exposición del tema por medio de rotafolios elaborados.</p> | <p>Rotafolios</p> | <p>20 min</p> |
| | <p>3. Dinámica de Conocimiento: “¿Cómo estructuro mi relación de pareja?”</p> <p>Objetivo. Darse cuenta de qué forma se estructuran su relación de pareja.</p> <p>Desarrollo. El facilitador indica que las participantes formen parejas. Posteriormente se les pide que decidan quién es A y quien es B, posteriormente el facilitador pregunta ¿cómo fue que decidieron quien era A y quien B? así las participantes toman conciencia de como decidieron quien era A y quien era B si alguno eludió la responsabilidad o uno decidió por los dos</p> | | <p>20 min</p> |

| | | | |
|--------------------------|--|------------|--------|
| | se les ayuda a dirigir esa vivencia a su relación de pareja, cómo es que deciden o quién decide en la relación de pareja, quién tomó la iniciativa al conformar la relación. | | |
| | 4. Descanso | | 10 min |
| | 5. ¿Cuáles son las fases de la dependencia emocional? Exposición del tema por medio de rotafolios elaborados. | Rotafolios | 20 min |
| | Tarea: “Tu lo tienes yo lo quiero”. Las participantes escribirán en una hoja lo que en un inicio de su relación les gusto o llamo la atención de su pareja. | | 5 min |
| Cierre de sesión. | Conocer lo aprendido por medio de preguntas. Cómo se sintieron y qué aprendieron. Antes de finalizar la sesión el facilitador preguntará a las | | 20 min |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | participantes cómo se sintieron durante ésta y cómo se van emocionalmente. Se debe atender cualquier dificultad o inquietud que se presente. | | |
|--|--|--|--|

Sesión 5. Formas de la Dependencia Emocional y características de la persona escogida por el Dependiente Emocional.

Conocer las diferentes formas de dependencia emocional, así como las características que se presentan las personas que eligen los dependientes emocionales como pareja.

| OBJETIVO | ACTIVIDAD | MATERIALES | TIEMPO |
|-----------------------------------|---|-------------------|---------------|
| <p>Inicio de sesión.</p> | <p>1.- Retroalimentación general de cómo se sintieron las integrantes durante toda la semana y de lo visto en la sesión anterior. Conocer lo aprendido por medio de preguntas.</p> <p>El facilitador inicia la sesión preguntando a las participantes cómo se sintieron a lo largo de toda la semana. Así como atiende cualquier inquietud que se presente, sin embargo no debe de excederse en tiempo para que se realicen las actividades de la sesión.</p> | | <p>15 min</p> |
| <p>Presentar las formas de la</p> | | <p>Rotafolios</p> | <p>20 min</p> |

| | | | |
|------------------------|---|--------------------------|--------|
| dependencia emocional. | <p>2.- ¿Hay formas de dependencia emocional?</p> <p>Exposición del tema por medio de rotafolios elaborados</p> | | |
| | <p>3. Dinámica de conocimiento: “Tú lo tienes yo lo quiero”. En esta actividad se hará uso de la tarea previa a la sesión.</p> <p>Objetivo. Que las participantes identifiquen las cosas que les gustaron y llamaron la atención de su pareja y darse cuenta de cómo se encuentra en la actualidad y que es lo que quiero ahora.</p> <p>Desarrollo: el facilitador preguntará a las participantes si los aspectos o características que escribieron aún los encuentran en su pareja y por ultimo les preguntara si es aun lo que quieren o buscan.</p> | Tarea previa a la sesión | 20 min |
| | <p>4. Descanso</p> | | 10 min |

| | | | |
|--|--|-------------------|---------------|
| <p>Presentar las características de la persona que elige el dependiente emocional.</p> | <p>5. ¿Y cómo es la persona que escoge el dependiente emocional? Exposición del tema por medio de rotafolios elaborados.</p> | <p>Rotafolios</p> | <p>20 min</p> |
| | <p>Tarea: “Compartir historias”. Se les solicita a las participantes traer historias de mujeres con dependencia emocional</p> | | <p>5 min</p> |
| <p>Cierre de sesión.</p> | <p>Conocer lo aprendido por medio de preguntas. Cómo se sintieron y qué aprendieron el día de hoy.</p> <p>Antes de finalizar la sesión el facilitador preguntará a las participantes cómo se sintieron durante la sesión y como se van emocionalmente. Se debe atender cualquier dificultad o inquietud que se presente.</p> | | <p>20 min</p> |

Sesión 6. Relación de pareja con Dependencia emocional vs Relación de pareja sana. Conocer las características de una relación de pareja con dependencia emocional y presentar las características de una relación de pareja sana.

| OBJETIVO | ACTIVIDAD | MATERIALES | TIEMPO |
|---------------------------------|--|------------|---------------|
| <p>Inicio de sesión.</p> | <p>1.- Retroalimentación general de cómo se sintieron las integrantes durante toda la semana y de lo visto en la sesión anterior. Conocer lo aprendido por medio de preguntas.</p> <p>El facilitador inicia la sesión preguntando a las participantes como se sintieron a lo largo de toda la semana. Así como atiende cualquier inquietud que se presente, sin embargo no debe de excederse en tiempo para que se realicen las actividades de la sesión.</p> | | <p>15 min</p> |
| | | | |

| | | | |
|---|--|--|---------------|
| <p>Presentar las características de una relación con dependencia emocional.</p> | <p>2.- ¿Cómo es una relación con dependencia emocional? Exposición del tema por medio de rotafolios elaborados.</p> | <p>Rotafolios</p> | <p>20 min</p> |
| | <p>3.- Dinámica de Conocimiento: “Compartir historias”. En esta actividad se hará uso de la tarea previa a la sesión.</p> <p>Objetivo. Que las participantes se sensibilicen e identifiquen con las historias presentadas de dependencia emocional.</p> <p>Desarrollo. El facilitador indicará a las participantes que se reúnan en equipos de tres personas y compartan la historia que investigaron de mujeres dependientes con la intención de sensibilizar a las participantes. De la misma manera este ejercicio</p> | <p>Historias de mujeres con dependencia emocional.</p> | <p>20 min</p> |

| | | | |
|---|--|--|--------|
| | <p>permite que las integrantes del grupo logren identificarse con alguna de las historias.</p> <p>Asimismo, se les pide a las participantes que compartan con sus compañeras su opinión y lo que han sentido acerca de la historia presentada.</p> | | |
| | 4. Descanso | | 10 min |
| <p>Presentar las características de una relación sana y una relación destructiva.</p> | <p>5. Características de una relación sana vs Características de una relación destructiva o insana. Exposición del tema por medio de un cuadro comparativo.</p> | <p>Cuadro comparativo de características de una relación sana vs una relación destructiva.</p> | 20 min |
| | <p>Tarea: “Mi Autorretrato”. Se les pide a las participantes que se dibujen en una hoja. En la parte posterior del dibujo escribirán las partes de su cuerpo que les agradan y las que no, así como escriban sus cualidades y sus defectos.</p> | | 5 min |

| | | | |
|--------------------------|---|--|--------|
| Cierre de sesión. | Conocer lo aprendido por medio de preguntas. Cómo se sintieron y qué aprendieron el día de hoy. Antes de finalizar la sesión el facilitador preguntará a las participantes como se sintieron durante la sesión y como se van emocionalmente. Se debe atender cualquier dificultad o inquietud que se presente. | | 20 min |
|--------------------------|---|--|--------|

Sesión 7. Autoestima. Dar a conocer las características de la autoestima en mujeres con dependencia emocional y las características de una autoestima positiva y una negativa, así como fomentar la autoestima de las participantes.

| OBJETIVO | ACTIVIDAD | MATERIALES | TIEMPO |
|---------------------------------|--|------------|---------------|
| <p>Inicio de sesión.</p> | <p>1.- Retroalimentación general de cómo se sintieron las integrantes durante toda la semana y de lo visto en la sesión anterior. Conocer lo aprendido por medio de preguntas.</p> <p>El facilitador inicia la sesión preguntando a las participantes como se sintieron a lo largo de toda la semana. Así como atiende cualquier inquietud que se presente, sin embargo no debe de excederse en tiempo para que se realicen las actividades de la sesión.</p> | | <p>15 min</p> |
| | | | |

| | | | |
|--|--|-----------------------------------|--------|
| Presentar el concepto de autoestima | <p>2. ¿Qué es la autoestima? El facilitador y las participantes del taller elaboraran una definición de lo que es autoestima.</p> <p>Se les pregunta a las participantes ¿Qué es autoestima?, por medio de las ideas de las participantes formaran una definición para la autoestima. El facilitador tendrá previamente una definición que presentara al final de la actividad, no se debe olvidar que el facilitador orienta en todo momento la actividad.</p> | Pizarrón, plumones para pizarrón. | 15 min |
| Presentar las características de la autoestima de una mujer con dependencia emocional. | <p>3. ¿Cómo la autoestima de una mujer con dependencia emocional? Exposición del tema por medio de rotafolios elaborados.</p> | Rotafolios | 20 min |
| | 4. Descanso | | 10 min |

| | | | |
|---|--|--|--------|
| | <p>5.- Dinámica de Conocimiento: “Mi Autorretrato”. En esta actividad se hará uso de la tarea previa a la sesión.</p> <p>Objetivo. Que las participantes identifique y reconozcan los aspectos positivos y negativos de su persona.</p> <p>Desarrollo. El facilitador reúne a las integrantes en equipos de tres personas y les pide que compartan su experiencia al dibujarse.</p> | Mi autorretrato | 15 min |
| Presentar las características de una autoestima positiva y una autoestima negativa. | <p>6. Características de una autoestima positiva vs Características de una autoestima negativa. Exposición del tema por medio de un cuadro comparativo.</p> | Cuadro comparativo de características de una autoestima positiva vs autoestima negativa. | 20 min |
| | Conocer lo aprendido por medio de preguntas. Como se sintieron y que aprendieron el día de hoy. | | |

| | | | |
|--------------------------|--|--|--------|
| Cierre de sesión. | Antes de finalizar la sesión el facilitador preguntara a las participantes como se sintieron durante la sesión y como se van emocionalmente. Se debe atender cualquier dificultad o inquietud que se presente. | | 20 min |
|--------------------------|--|--|--------|

Sesión 8. Cierre del Taller de Dependencia Emocional: “Cuando amar es depender”. Cierre del taller con las participantes integrando todo lo visto durante las sesiones.

| OBJETIVO | ACTIVIDAD | MATERIALES | TIEMPO |
|---------------------------------|--|-----------------------------|---------------|
| <p>Inicio de sesión.</p> | <p>1.- Retroalimentación general de cómo se sintieron las integrantes durante toda la semana y de lo visto en la sesión anterior. Conocer lo aprendido por medio de preguntas.</p> <p>El facilitador inicia la sesión preguntando a las participantes como se sintieron a lo largo de toda la semana. Así como atiende cualquier inquietud que se presente, sin embargo no debe de excederse en tiempo para que se realicen las actividades de la sesión.</p> | | <p>10 min</p> |
| | <p>2.- Dinámica de Conocimiento: “Mi persona ideal”.</p> | <p>Rotafolios y lápices</p> | <p>30 min</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>Objetivo. Concientizar a las participantes acerca de su dependencia emocional hacia su pareja actual.</p> <p>Desarrollo. A cada participante se le proporciona un rotafolio, en donde dibujara a su persona ideal en este dibujo señalara en las partes del cuerpo su persona ideal, considerando cualidades y defectos.</p> <p>En la parte de atrás del rotafolio dibujara a su persona real o su pareja actual y escribirá aspectos que encuentren en ella de la dependencia emocional vistos a lo largo del taller señalando cada una de las partes del cuerpo.</p> <p>Posteriormente el facilitador preguntará las diferencias que encuentran en las dos personas dibujadas, comparando lo que es su persona ideal y la persona con la que actualmente se encuentran.</p> <p>Para finalizar la actividad, el facilitador preguntara:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad? | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|-------------------------|---|---|--------|
| | lugar, el facilitador les preguntara como se sintieron al realizar la actividad. | | |
| Cierre de taller | <p>El cierre del taller se realizara por medio de la dinámica: “Caja de sorpresas”.</p> <p>Desarrollo. Se introducen en una caja los nombres de las participantes del taller, con la finalidad de que cada una saque una tarjeta con el nombre de una de sus compañeras a la cual le entregara un reconocimiento por asistir al taller y si así lo desea le mencionará unas palabras. El cierre del taller estará a cargo del facilitador agradeciendo la participación de las integrantes del taller.</p> | Caja, tarjetas con nombres de las participantes y reconocimiento por asistir al taller. | 20 min |

EVALUACIÓN DEL TALLER

La dependencia emocional es una problemática que no ha recibido la atención que merece, al ser que se presenta en gran parte de la población, con frecuencia en mujeres, sin embargo ha ganado importancia con el paso del tiempo. Ante estas dificultades se ha tratado de abordar con las escasas investigaciones que existen, lo que hace inaccesible que la presente intervención elimine por completo los factores que se encuentran alrededor de la dependencia emocional, siendo que debe ser tratada de manera más profunda en un proceso de terapia.

De acuerdo a lo anterior, el taller se encuentra diseñado para sensibilizar a mujeres jóvenes sobre el tema de dependencia emocional y con ello facilitar un reconocimiento de características en ellas mismas, pero para ello es necesario que conozcan aspectos básicos del tema, siendo que el tema es desconocido y aparentemente nuevo para la población mexicana.

Asimismo, el “Taller de dependencia emocional: Cuando amar es depender”, se encuentra encaminado a brindar herramientas que permitan fortalecer conceptos fundamentales para la vida del ser humano como lo son la autoestima y la relación de pareja.

Al finalizar la aplicación del taller se espera que las participantes identifiquen aspectos de la dependencia emocional, mejoren su autoestima, conozcan características de una relación de pareja sana y de una relación insana, con lo cual puedan establecer relaciones sanas que les permitan romper con la dependencia emocional.

La evaluación del taller será por medio de un análisis de los resultados que se encuentren de la aplicación de Cuestionario de dependencia emocional pasiva (CDE), al obtener mediante este una medida de la presencia de un cuadro de dependencia emocional (Méndez et al., 2012).

Cabe mencionar que dentro de la búsqueda de un instrumento de medición de la dependencia emocional se encontraron limitaciones, al encontrarse con pocos instrumentos y más aún al solo encontrar un instrumento adaptado a población mexicana. Debido a esto se tuvo que contactar a una de las investigadoras del instrumento que proporciono datos para su calificación.

La calificación del instrumento Cuestionario de dependencia emocional pasiva (CDE) se determina a partir de los siguientes criterios (Méndez, Favila, Valencia & Díaz, 2012)

:

- Personas que califiquen con menos o igual a 15 puntos no se les atribuye Dependencia Emocional (DE).
- Personas que califiquen de 16 a 24 puntos se les atribuye rasgos de Dependencia Emocional (DE).
- Personas que califiquen de 25 a 40 puntos se les atribuye Dependencia Emocional (DE).

El puntaje se suma y las respuestas se capturan de forma directa en SPSS. Asimismo, se menciona que se tiene que ser cuidadoso con la clasificación de dependencia emocional, debido a que es un instrumento de tamizaje y no cuenta con factores confirmatorios de una psicopatología. Por lo tanto es indispensable una historia clínica o entrevista.

Además de la aplicación del instrumento de medición de dependencia emocional al inicio y término del taller, se realizará una observación cualitativa a lo largo de las sesiones con la finalidad de observar cambios en las participantes.

Lo anterior, permite una participación activa de las participantes durante las sesiones, al formar parte de las actividades expresando sus conocimientos y opiniones de los temas a presentar.

Igualmente, es importante mencionar que las tareas que se solicitan se encuentran vinculadas a las actividades que se realizan durante la sesión, por ello es necesario

que las participantes se comprometan a realizarlas para que tengan una participación activa durante las sesiones.

Durante la última sesión es necesario indagar sobre el conocimiento adquirido dentro del taller mediante la retroalimentación de las participantes y del facilitador.

Sin embargo, es importante que a través de las sesiones se explore lo visto, para conocer si existen dificultades con los temas expuestos y con lo que las participantes perciben y reconocen dentro de sí mismas y su relación de pareja, todo esto a través de la retroalimentación que se realiza al inicio y al final de las sesiones.

Como se mencionó en un inicio el taller tiene la finalidad de sensibilizar a las participantes, esto hace que el taller sirva como pionero para una posterior intervención terapéutica, ya que, mediante esta se resolverá el problema de dependencia emocional.

Por lo tanto, al finalizar la aplicación del taller se espera que las participantes logren obtener herramientas para una identificación de la dependencia emocional en sus vidas.

CAPITULO V.

CONCLUSIONES

La dependencia se presenta al inicio de la vida del ser humano, ya que éste se encuentra indefenso y depende de sus figuras paternas para su desarrollo y crecimiento, así las primeras dependencias se establecen con los padres.

Entonces el entorno familiar es el responsable del desarrollo y establecimiento de la personalidad del dependiente emocional, ya que es un factor que facilita el establecimiento de vínculos afectivos en las diversas etapas del ser humano.

Sin embargo, no hay que dejar de lado que existen diversas causas que pueden llevar a la dependencia emocional como pueden ser la forma de vida, la sociedad, el rol que se desempeña, aspectos de la personalidad como la autoestima y el establecimiento de relaciones afectivas.

No obstante la dependencia hacia los otros llega a hacer un problema cuando la persona empieza a demandar afecto y exclusividad en sus relaciones interpersonales, particularmente en sus relaciones de pareja, así es como características o factores aceptados dentro de lo normal en una relación de pareja se presentan como exagerados, dando paso a depender del otro para encontrar bienestar y felicidad en su vida (Castelló, 2005).

Así, el dependiente emocional a lo largo de toda su vida se encuentra con una carencia de afecto que le produce un vacío, que tratará de cubrir con sus relaciones de pareja, en donde encontrará seguridad.

El ser humano se encuentra en una búsqueda constante de formar una relación de pareja para alcanzar un desarrollo personal, aunque en esta búsqueda se pueden establecer relaciones no sanas, este tipo de relaciones forman parte de la dependencia emocional.

Las relaciones de pareja con dependencia emocional han incrementado en los últimos años, debido a que se pueden encontrar en la vida cotidiana, en conversaciones con compañeros, amigos y familiares quienes se involucran en relaciones dañinas, adoptando un rol de sumisión y aceptando cualquier situación con la finalidad de que no se termine su relación.

La dependencia emocional se llega a presentar tanto en hombres como en mujeres, sin embargo en las investigaciones realizadas hasta el momento se ha encontrado que existe un mayor índice en población femenina que en masculina, pero esto no quiere decir que la dependencia emocional no exista en hombres (Islas, 2014).

Se inicia el presente trabajo por la identificación de rasgos o características de la dependencia emocional en mujeres que asistían al Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar (CAVI), ya que se observó que estas mujeres abandonaban el taller de intervención psicológica al tener comunicación con su pareja o agresor.

En consecuencia a lo anterior, observé que el concepto de dependencia emocional es desconocido por las personas a pesar que puede encontrarse en libros de autoayuda y en páginas de internet, sin embargo esta información es inaccesible y hasta irrelevante para la población, debido a que las personas no saben que viven dentro de una relación con dependencia emocional, entonces me surgió la necesidad de elaborar un tipo de intervención psicológica que permita el acercamiento o sensibilización del tema.

En un inicio de la investigación se presentaron dificultades en la búsqueda de información, debido a que se pueden encontrar más artículos o páginas web de la dependencia emocional que investigaciones o libros confiables.

Además de las reducidas investigaciones que existen del tema de dependencia emocional se cuentan con un pequeño número de instrumentos para su medición,

limitante que fue para esta investigación al encontrar solo un instrumento adaptado para población mexicana.

Siguiendo con la búsqueda de información se encontró una inmensa cantidad acerca del tema de relación de pareja, al ser un tema que ha sido estudiado con mayor frecuencia a través del tiempo.

La relación de pareja es un proceso en el que dos personas conviven para adaptarse uno al otro, en este camino se comparten sentimientos y comportamientos que permiten conseguir herramientas que posteriormente serán de utilidad en el momento de resolver conflictos con la finalidad de alcanzar un bienestar y una relación sana que permita el crecimiento para ambas partes.

Lo anterior difícilmente llega a suceder en la dependencia emocional, ya que una relación de pareja tiende a aportar más factores positivos que negativos, y ésta se vuelve una relación destructiva que permite el paso a diferentes tipos de violencia, situación que aprueba el dependiente con la finalidad de no estar solo.

A través de la revisión teórica para conformar el presente trabajo, se identifica que las características de mujeres con dependencia emocional son las mismas que presentan mujeres que se encuentran sumergidas en una relación con violencia (Castelló, 2005).

Así las relaciones insanas se encuentran vinculadas con las que se sufre violencia, es entonces que las mujeres no se separan de su pareja, a pesar del maltrato. Con lo anterior la dependencia emocional podría explicar el por qué las mujeres deciden quedarse en una relación donde existe violencia, ya que los dependientes emocionales creen que no cuentan con recursos para salir de esa relación (Oropeza, 2011).

Otro término que es completamente común en la vida cotidiana y que ha sido visto en esta investigación es la autoestima, este tema ha sido estudiado porque se encuentra vinculado con la dependencia emocional, asimismo se ha percibido que este constructo es de gran importancia como una posible solución para la dependencia emocional.

Como se ha mencionado anteriormente, la finalidad de la investigación es abordar el tema de dependencia emocional y elaborar un taller que permita la sensibilización o concientización en mujeres jóvenes.

Sin embargo este taller debe de ser visto como un primer acercamiento y no como el tratamiento que elimine por completo a la dependencia emocional, pues para que ello ocurra se necesita de una intervención individual terapéutica.

Lo que se espera es que a finalizar la aplicación del taller de dependencia emocional las participantes adquieran herramientas para identificar en sí mismas un cuadro de dependencia. Sin embargo el éxito o fracaso del taller en las participantes se deberá al compromiso que desempeñen en el mismo.

También se reconoce que el dependiente busca ayuda cuando se encuentra ante la ruptura de su relación de pareja o en la fase de síndrome de abstinencia, esto puede dar lugar a una intervención psicológica como una posible solución, al permitir el reconocimiento de un cuadro de dependencia emocional.

Se sugiere la elaboración de programas o intervenciones psicológicas que permitan informar a la población sobre el tema con la finalidad de que las personas se den cuenta o identifiquen que están viviendo una situación con dependencia emocional.

En conclusión, es importante mencionar que el primer paso para erradicar a la dependencia emocional es identificarla y concientizarla, para que después exista una intervención psicológica que facilite un equilibrio y bienestar emocional.

REFERENCIAS

- Agudelo S.L. & Gómez L.D. (2010). *Asociación entre Estilos Parentales y Dependencia Emocional en una muestra de adolescentes bogotanos*. Recuperado el 14 de enero de 2015 de: <http://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/1753/131343.pdf?sequence=1>
- Aguilar N. (2013). *Dependencia emocional: amor o necesidad*. Tesis de Licenciatura. Centro Universitario Vasco de Quiroga. Hidalgo, México.
- Aiquipia J. (2012). *Diseño y validación del inventario de dependencia emocional-IDE*. Revista lipsi, 15, (134). Recuperado el día 21 de septiembre de 2015 de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v15_n1/pdf/a8v15n1.pdf
- Alcalá B.E. (2014). *Depresión, autoestima y género en mujeres adultas: propuesta de intervención*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Álvarez A., Sandoval G. & Velásquez S. (2007). *Autoestima en los (as) alumnos (as) de los 1 medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I.V.E) de la ciudad de Valdivia*. Tesis para obtener el título de profesor de Lenguaje y Comunicación al grado de Licenciado en educación. Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile.
- André C. (2007). *Prácticas de Autoestima*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Arellano P.T. (2010). *Dependencia emocional en la pareja: propuesta de instrumento para su medición*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Salesiana. Distrito Federal, México.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington: American psychiatric publishing.

- Ávila M.A. (2015). *Creencias y expectativas en relación con el conflicto en la pareja desde el enfoque cognitivo conductual*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Barajas M. W. (2014). *Consecuencias emocionales de la ruptura en una relación de pareja*. Tesis de Doctorado. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Barreto A. (2007). *Curso práctico de Autoestima: la importancia de una autoestima sana en la personalidad*. Barcelona: Editorial CCS.
- Beltrán J.L. (2014). *Programa de apoyo psicológico para varones jóvenes heterosexuales que presentan un cuadro de dependencia emocional en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Sotavento A.C. Veracruz, México.
- Casas P. (2010). *De la dependencia emocional a la libertad de Ser*. Recuperado el 08 de Octubre de: <http://www.akerudigital.com/Akerudigital/descargar/de-la-dependencia-emocional-a-la-libertad-de-ser.pdf>
- Castello J. (2000). *Clínica de las dependencias afectivas*. Recuperado el día 01 de diciembre de 2014 de: <http://www.institutospiral.com/cursosyseminarios/encuentros/ponencias/Jorge%20Castello%20ponencia.pdf>
- Castello J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- Congost S. (s.f.). *Quien te quiere no te hará llorar: autoestima y relaciones toxicas*. Recuperado el 24 de septiembre de 2015 de: http://www.silviacongost.com/QUIEN_TE_QUIERE_NO_TE_HARA_LLORAR.pdf
- Cubas D., Espinoza G., Galli A. & Terrones M. (2004). *Intervención cognitivo conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva*. Revista de psiquiatría y Salud Mental, V (2), 81-90. Recuperado el día 01 de diciembre de 2014 de:

<http://www.hhv.gob.pe/revista/2004II/6%20INTERVENCION%20COGNITIVOCONDUCTUAL%20EN%20UN%20%20GRUPO.pdf>

De la Cruz M. T., Luviano K.E. & González A.G. (s.f.). *La dependencia emocional en la relación con el apego*. Revista electrónica de Investigación Docencia Creativa, 2 143-148. Recuperado el 01 de diciembre de 2014 de: <http://www.facico-uaemex.mx/conten/pdf/10.pdf>.

Delgado Y. (2006). *Taller teórico- vivencial de autoestima y asertividad dirigido a adolescentes de una secundaria pública. Informe de prácticas*. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.

Díaz F. & Sánchez S.E. (2008). *La codependencia en la relación de pareja desde una perspectiva cognitivo conductual*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Estado de México, México.

Echeverría N. (s.f.). *Falta de apego, Dependencia Emocional en un grupo de apoyo a mujeres que viven una relación destructiva*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Insurgentes. Distrito Federal, México.

Falcón Y. (s.f.). *Taller de autoestima. Gestalt-Branden*. Recuperado el día 23 de septiembre de 2015 de: <http://gestaltnet.net/sites/default/files/Taller%20de%20autoestima.%20Gestalt-Branden.pdf>

Fernández O.A. & Di Bari R.P. (2011). *Una aproximación al entendimiento de la relación entre la Autoestima y nuestro desempeño*. Recuperado el día 05 de enero de 2015 de: <http://www.gestiopolis.com/recursos/documentos/fulldocs/rrhh/autoestimayconductauch.pdf>

Franco B. E. & Sánchez R. (2005). *El amor como adicción: la visión de los adolescentes y de los adultos*. Recuperado el día 14 de enero de 2015 de: http://congresos.cio.mx/2_enc_mujer/Extenso/Posters/S2-CS05.doc

- Fuentes P.M. (2011). *El impacto de la identidad de género, la autoestima y el apego en una relación de codependencia afectiva en el noviazgo*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Galati L. (2013). *Dependencia emocional: Una aproximación al tema y su abordaje desde la perspectiva Cognitivo- Conductual*. Recuperado el día 06 de octubre de 2015 de: <https://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/demencia-emocional.pdf>
- García A.M. (2012). *Programa de concientización e intervención terapéutica a mujeres con dependencia emocional*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Sotavento. Distrito Federal, México.
- García K. (2013). *La metodología feminista en los estudios de la dependencia emocional. Sesgos y repercusiones en el ámbito científico*. Tesis de Maestría. Instituto Politécnico Nacional. Distrito Federal, México.
- Gómez M. J. (2006). *Manual de Técnicas y Dinámicas*. Recuperado el 01 de diciembre de 2014 de: <http://www.fomix.ujat.mx/Manual%20de%20Tecnicas%20y%20Dinamicas.pdf>
- González M.A. (2011). *Estilos de comunicación y su relación con el conflicto en la pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Jaller C. & Lemos M. (2009). *Esquemas Desadaptativos tempranos en estudiantes universitarios con dependencia emocional*. Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, 12 (2), 77-83. Recuperado el 14 de enero de 2015 de: http://portalweb.ucatolica.edu.co/easyWeb2/files/23_2737_v12n2-art7.pdf
- Lemos M. & Londoño N.H. (2006). *Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana*. Acta Colombiana de Psicología, 9 (2), 127-140. Recuperado el 07 de Octubre de 2015 de: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v9n2/v9n2a12>

- López G. (2013). *Entrenamiento cognitivo emotivo conductual para el manejo de la dependencia y codependencia emocional en la comunidad universitaria*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- López G. (2013). *Entrenamiento Cognitivo Emotivo conductual para el manejo de la dependencia y codependencia emocional en la comunidad universitaria*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Mallor P. (s.f.). *Relaciones de dependencia: ¿Cómo llenar un vacío existencial?* Recuperado el 14 de enero de 2015 de: http://www.centroitaca.com/pdf/biblioteca/Dependencia%20emocional_29.pdf
- Martínez A.L. & López (2000). *Relaciones de pareja*. Recuperado el 09 de septiembre de 2015 de: <http://m.friendfeed-media.com/b7a64f6ed74decdbd914c40e333e93404c0047ac3>
- Martínez G. (2014). *Relación entre autoestima y estilos de amor en hombres y mujeres dentro de una relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad Insurgentes. Distrito Federal, México.
- Martínez M. P. & Pinacho L. (2014). *Educación racional emotivo conductual para fomentar relaciones de pareja sin violencia*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Martínez N. (2014). *Curso-Taller para el desarrollo de una autoestima alta en adolescentes: "quíérete por lo que eres"*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Sotavento A.C. Veracruz, México.
- Maureira F. (2011). *Los cuatro componentes de la relación de pareja*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14 (1), 321-332 Recuperado el 01 de Septiembre de 2015 de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>

Méndez A.W., Favila M.A., Valencia A. & Díaz R. (2012). *Adaptación y propiedades psicométricas del cuestionario de dependencia emocional pasiva en una muestra mexicana*. Revista de Psicología (Nueva Época), 9 (19), 113-128. Recuperado el 07 de diciembre de 2014 de: http://www.revistauaricha.umich.mx/Articulos/uaricha_0919_113-128.pdf

Montero M. A. (2009). *Taller: Luchando contra la dependencia emocional en las parejas. Una propuesta*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.

Murillo N.S. & Núñez K.Y. (2010). *La autoestima como factor de codependencia en una relación de noviazgo*. Tesis de Licenciatura. Universidad Michoacán de San Nicolás de Hidalgo. Hidalgo, México.

Naranjo M.L. (2007). *Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo*. Revista electrónica Actualidades Investigativas en Educación 7 (3), 1-29. Recuperado el 22 de Abril de 2016 de: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Niño D.C. & Abaunza N. (2015). *Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes Universitarios*. Revista electrónica psyconex, 7 (10), 1-27. Recuperado el 07 de Octubre de 2015 de: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:p9DmPrZuoQcJ:https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/download/23127/19039+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=mx>

Ordoñez B. (s.f.). *La dependencia emocional y la violencia de género*. Recuperado el día 07 de diciembre de 2014 de: <http://www.institutospiral.com/cursosyseminarios/encuentros/ponencias/Belen%20ponencia.pdf>

Oropeza R. E. (2011). *Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.

- Ortega L.N. (2012). *Propuesta de un taller para mejorar las relaciones de pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Paz C. (2008). *Factores que llevan a una relación destructiva*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Paz J.I. (2010). *Relaciones y parejas saludables: como disfrutar del sexo y del amor*. Sevilla: Consejería de salud.
- Pérez K. (2011). *Efectos de la dependencia emocional en la autoestima de mujeres de veinte y cinco a cincuenta y cinco años de edad que tienen una relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Quito, Ecuador.
- Preza J. (2004). *Algunos factores que influyen en la dependencia emocional de la mujer en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Estado de México, México.
- Quintero B.B. (2015). *La relación de pareja en la actualidad y los procesos de enamoramiento y desamor*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Estado de México, México.
- Quintero N. (2007). *Taller de autoestima para mujeres que sufren violencia intrafamiliar*. Tesina de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Ramírez E. (2011). *La mentira en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Ramírez W. N. & Cisneros M.A. (2013). *Curso-Taller de fortalecimiento de autoestima para adultos homosexuales: "si me amo, me amas"*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Sotavento A.C. Veracruz, México.
- Salcedo P.T. (2014). *Los estilos de amor y la codependencia en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.

- Santos E. (2014). *Inventario de dependencia emocional para hombres de 18 a 23 años en la pareja*. Tesis de Licenciatura. Universidad de Sotavento A.C. Veracruz, México.
- Sazón L. (2011). *Propuesta de un taller de autoestima sexual para adolescentes*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Tlaxcala, México.
- Sirvent C, & Villa M. (2007). *Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles*. *Revista Interamericana de Psicología*, 43 (2), 230-240. Recuperado el día 14 de Enero de 2015 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>
- Stevens J.O. (1992). *El darse cuenta: Sentir, imaginar, vivenciar. Ejercicios y experimentos en terapia gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.
- Tirasqueño G. & Velázquez R. (2011). *Dependencia emocional y satisfacción en el noviazgo*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Distrito Federal, México.
- Tiscar J.D. (s.f.). *La autoestima: relación con el bienestar y su tratamiento*. Recuperado el día 23 de septiembre de 2015 de: <http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/03/La-Autoestima-Relacion-Con-El-Bienestar-Y-Su-Tratamiento.pdf>
- Vicenzo T. (s.f.). *Dependencia emocional: necesidad de amar*. Recuperado e día 06 de octubre de 2015 de: http://www.ediciona.com/portafolio/document/5/7/8/7/dependencia_emocional_7875.pdf

ANEXO

Cuestionario de Dependencia Emocional en una muestra mexicana

Méndez, A. Favila, M., Valencia A. & Diaz-Loving (2010).

Edad: _____ años.

Sexo: M__ F__

Escolaridad: Primaria __ Secundaria __ Bachillerato __

Licenciatura __ Posgrado __

Pareja actual: Si__ No __

Estado Civil: Soltero (a) __ Casado (a) __ Divorciado (a) __

Viudo (a) __

Unión libre __ Separado (a) __

Ocupación: Estudiante __ Trabajador (a) __ Estudiante/trabajador (a) __

Desempleado (a) __ Hogar __ Hogar/Trabajador (a) __

Instrucciones

Enumeradas aquí, usted encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse con respecto a sus relaciones de pareja. Por favor, lea cada frase y decida que tan bien lo (a) describe a usted. Cuando no esté seguro (a), base su respuesta en lo que usted siente, no en lo que usted piense que es lo correcto. Para contestar a cada afirmación se presentan las siguientes opciones de respuesta, elija solo una respuesta por cada pregunta y ponga una X en la opción que eligió.

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------|---------------|------------|-----------------------|
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Si mi pareja me propone un programa dejo todas las actividades para estar con ella | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio solo por estar con ella | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Me he hecho daño físicamente con la intención que mi pareja no me abandone o que regrese a mi lado | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. No tolero la soledad | 1 | 2 | 3 | 4 |