



**UNIVERSIDAD DE
SOTAVENTO A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN SOLUCIONES
PARA EL TRATAMIENTO DE
LA DEPENDENCIA EMOCIONAL
EN PAREJAS DE AGUA DULCE, VERACRUZ”.**

TESIS PROFESIONAL

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

VÍCTOR AYIPEY GARFIAS NARANJOS

ASESOR DE TESIS:

LIC. OMAR CASTILLEJOS ZÁRATE.

Coatzacoalcos Veracruz

Noviembre del 2016.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIAS

La presente tesis, tiene una dedicación múltiple para todas aquellas personas que directa e indirectamente han participado y me han motivado en mi crecimiento profesional, a mis amigos y familia, quienes vivieron conmigo el esfuerzo y el sacrificio de verme llegar a la meta.

Inicialmente esta dedicatoria es a mi madre quien no pudo verme físicamente cumplir este logro y sueño para mí, pero que sé que desde el cielo celebra conmigo y se encuentra orgullosa de que haya alcanzado la meta, también dedico este trabajo a mi padre quien representa el pilar más fuerte en mi vida; ambos son mi motor y mi razón de ser, los autores reales de este trabajo y del ser humano que soy.

A mis hermanos quienes siempre me motivaron y me expresaron lo orgullosos que están de mí, por ustedes siempre doy el 110% en todo lo que hago, energizado por las esperanzas que depositan en mí.

A mis amigos en general y especialmente a Nadia, Susana, Manuel, Sara, Sarita, Andrea, Kike y Eduardo, quienes con su cariño y apoyo no me dejaron quedarme en el camino.

A Rubén por el apoyo, comprensión y paciencia. A todos, les dedico este trabajo.

AGRADECIMIENTOS

En el camino de formación profesional tuve la oportunidad de conocer a personas maravillosas, que me moldearon y compartieron conocimientos, conocí a docentes totalmente aptos para dirigir una clase, gracias a ustedes por su bondad y por hacer de mí el licenciado en psicología que ahora soy.

Concretando me gustaría expresar mi agradecimiento de manera muy especial a la Licenciada Martha Aguilar Athié, quien con sus clases me hizo enamorarme de la psicología clínica y la neurociencia, gracias a esto me voy perfilando en dicha área.

A la licenciada Grady Lastra Aguirre quien despertó en mí, el amor hacia la psicología organizacional y que además de ello fue una amiga para mí, a la licenciada Sandra Velázquez Gurrola quien con su perfeccionismo me llevo a cuidar los detalles más pequeños y a no descuidar cosas importantes, a la maestra Raquel Sagundo, que fue una maravillosa catedrática y me enseñó más de lo que teóricamente intentó.

Gracias a la Licenciada Millán por sus aportes de metodología y al Dr. Adrián Méndez Fernández por todo su apoyo y oportunidades brindadas.

ÍNDICE

PORTADA

DEDICATORIAS.....i

AGRADECIMIENTOS.....ii

INTRODUCCIÓN.....1

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 justificación.....11

1.2 Hipótesis.....18

1.3 Definición de las variables.....18

1.4 Objetivo general.....20

1.4.1 Objetivos específicos.....20

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Dependencia emocional.....22

2.1.1 Concepto.....22

2.1.2 Antecedentes de la Dependencia Emocional.....24

| | | |
|---------|--|----|
| 2.1.3 | Características de personalidad..... | 26 |
| 2.1.4 | Modelos explicativos..... | 29 |
| 2.1.4.1 | Apego..... | 30 |
| 2.1.4.2 | Teoría de la neuroplasticidad cerebral..... | 33 |
| 2.1.4.3 | Patrones conductuales..... | 34 |
| 2.1.5 | Inclusión a los trastorno psicotrópicos adictivos..... | 36 |
| 2.1.6 | Inclusión a los trastornos de personalidad..... | 37 |
| 2.1.7 | Diagnóstico diferencial con el trastorno límite de la personalidad..... | 40 |
| 2.1.8 | Diagnóstico diferencial con el trastorno dependiente de la personalidad..... | 43 |
| 2.1.9 | Diagnóstico diferencial con los trastornos adictivos..... | 44 |
| 2.2 | Pareja..... | 47 |
| 2.2.1 | Definición de pareja..... | 47 |
| 2.2.2 | Antecedentes históricos de la pareja..... | 48 |
| 2.2.3 | Pareja, amor y cultura..... | 52 |
| 2.2.4 | Elementos de una relación de pareja..... | 54 |
| 2.2.5 | ¿Cómo elegimos a nuestra pareja?..... | 56 |

| | |
|---|----|
| 2.2.6 Pareja, reproducción y el amor como necesidad social..... | 59 |
| 2.2.7 Tipología de la pareja..... | 61 |
| 2.2.8 Nuevas tendencias de pareja..... | 62 |
| 2.3 La psicoterapia y la conducta..... | 65 |
| 2.3.1 ¿Qué es la psicoterapia breve?..... | 65 |
| 2.3.2 Principales exponentes..... | 66 |
| 2.3.3 Principales postulados..... | 68 |
| 2.3.4 Modelos de intervención de la psicoterapia breve..... | 73 |
| 2.3.4.1 Terapia enfocada a problemas..... | 73 |
| 2.3.4.2 Terapia enfocada a soluciones..... | 74 |

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

| | |
|--|----|
| 3.1 Enfoque..... | 76 |
| 3.2 Tipo de estudio..... | 77 |
| 3.3 Corte transversal..... | 78 |
| 3.4 Población y muestra..... | 78 |
| 3.5 Instrumento de recolección de datos..... | 84 |
| 3.6 Metodología de intervención..... | 85 |

| | |
|---|-----|
| FASE 1: Aplicación de la preprueba..... | 85 |
| FASE 2: Intervención..... | 89 |
| FASE 3: Aplicación de la posprueba..... | 119 |
| | |
| CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN | |
| | |
| 4.1 Análisis general de la preprueba por pareja..... | 151 |
| 4.2 Análisis de la fase de intervención..... | 153 |
| 4.3 Análisis general de la postprueba por pareja..... | 154 |
| 4.4 Análisis integrado..... | 155 |
| | |
| CAPÍTULO V: CONCLUSIONES | |
| | |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 164 |
| | |
| ANEXOS..... | 171 |
| | |
| ANEXO 1: CARTAS PROGRAMÁTICAS..... | 172 |

INTRODUCCIÓN

El actual trabajo de investigación podría considerarse una recopilación general de información sobre la dependencia emocional y se da un panorama general partiendo desde el análisis conceptual, especificando distintos enfoques que explican su presencia en la sociedad actual, así como el desarrollo de características esenciales para su reconocimiento.

También se reflexiona sobre la necesidad de incluirla como una patología mental, que produce deterioros en las áreas de desarrollo de quienes la presentan, generando respuestas poco comunes al interior del grupo que la experimenta y que además de quienes reciben críticas; finalmente, la dependencia emocional genera malestar consigo mismos y sufrimiento emocional, por ello y basado en las aportaciones de diversos teóricos se nota la necesidad de la inclusión en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, conocido como DSM.

A través del análisis teórico, lo hace evidente como un problema para los seres humanos, pues sus efectos son perjudiciales, atentan contra la salud física como parte de su sintomatología, sin embargo, esto como efecto colateral, puesto que la mayor de las consecuencias podría mencionarse como una epidemiología social y sobre todo como conflictos intrapersonales para quien la experimenta.

Para la comprensión de la dependencia emocional de forma plena, fue necesario entender y estudiar también lo que es una pareja, su formación, las necesidades emocionales que nos llevan a buscar una, la tipología de parejas que existen y las neotendencias de las mismas, puesto que a medida que el mundo avanza los patrones de relaciones sociales se modifican con ello.

Continuando con la descripción de esta investigación puede mencionarse que no solamente nos quedamos en la etapa descriptiva en la que se indaga a cerca de este fenómeno social, sino que también se elabora una propuesta terapéutica que funge como moduladora o de erradicación de dicho problema, se pretende utilizar uno de los enfoques emblemáticos y óptimos en el trabajo terapéutico, la psicoterapia breve, esta desde el lente centrado en soluciones, bajo la justificación de que si las personas asisten al tratamiento psicológico no es buscando generar más problemas, sino encontrar soluciones a los que ya tienen.

Por lo tanto en este trabajo se encuentran tantos fundamentos teóricos de la dependencia emocional, de las parejas y de la psicoterapia breve, además de una propuesta de intervención basada en la psicoterapia breve, enfoque centrado en soluciones.

Para la realización de esta investigación de carácter científico fue necesario realizar el establecimiento de objetivos tanto generales como específicos, que básicamente se orientaron a la nivelación o eliminación de estos patrones comportamentales de relaciones sentimentales, también se tuvieron que identificar distintas variables y sus efectos en el comportamiento e intentar manipularlas

para el alcance de los que se pretendía, todo ello partiendo de hipótesis de investigación cuyo propósito era el trabajo con una delimitada población, en un contexto terapéutico.

Cubriendo con los lineamientos del método científico se realizó la medición de la población de forma previa y posteriormente se aplicó la propuesta, las mediciones se hicieron a través de pruebas diseñadas y adecuadamente estandarizadas para la población de trabajo, adquiridas con los organismos legalmente autorizados para su distribución.

Partiendo de lo anterior, es posible entonces, encontrar juicios de valor acerca del tratamiento de esta alteración de relaciones interpersonales, desde el punto de vista del aplicador así como de quien la utilice como fuente de información, dado que le será posible llegar a conclusiones personales, todo esto basado en la documentación teórica incluida así como del análisis de los resultados y el análisis de los factores que influyen en la misma, considerando la edad, la condición socioeconómica, la orientación sexual, los rangos de edad en función a la etapa del ciclo de vida, el grado de agudeza o que tan crónica sea la historia de la dependencia emocional en la pareja, etc.

En este caso, a manera de conclusión puede decirse que el proceso de intervención diseñado y fundamentado en la psicoterapia breve centrada en soluciones fue funcional y beneficioso para los objetivos planteados, ya que a pesar de no erradicar la dinámica relacional de la dependencia emocional mejoró de manera significativa, modulándola y llevando a experimentar en la pareja una vida más estable, sana, que se disfruta y goza por la pareja de forma lozana.

Todo esto a través de la aplicación y desarrollo de estrategias y técnicas básicas que integran ha dicho modelo de intervención, esto en los espacios semanales de una hora.

Con el desarrollo de estas estrategias adaptadas a las temáticas que integran o caracterizan a la dependencia emocional se trabajó con las duplas, fomentando nuevos patrones relacionales enfocados hacia fines positivos y saludables. Se abordaron temas como comunicación, solución de problemas, miedo a la ruptura, entre otros, a través de técnicas como la pregunta milagro, identificación de la queja principal, identificación de las excepciones, o la identificación de los elementos contextuales que nutren la prolongación de dicha queja principal, etc.

Por último es importante resaltar que el trabajo presentado es la producción del esfuerzo del indagador, y que entre las intenciones del mismo se encuentran contribuir a la salud en todo sentido de los seres humanos, finalmente esperando que lo realizado sea del agrado para el lector, le sea de utilidad en algún momento como referencia del trabajo entre parejas o simple y sencillamente como bibliografía de información para la educación.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

“An es una mujer de 40 años, producto de una relación de concubinato; su madre fue pasiva, flexible y digna de admiración por cualidades propias de la maternidad y por siempre ser tolerante; su padre fue autoritario, rígido, alcohólico, violento e infiel, presente sólo para aportes financieros, mientras que en términos de crianza se manifiesta ausente, la relación de sus padres perduró hasta el día en el que su madre falleció.

Actualmente AN sostiene una relación en concubinato con un hombre de clase socioeconómica media, es irresponsable, está desempleado, es infiel y también violento; siendo ella proveedora de los recursos económicos en el hogar.

AN es una mujer tolerante, soporta el hecho de que su pareja le sea infiel (ella descubrió mensajes enviados a otra mujer) además, es una pareja servicial, manifiesta conductas de proporcionarle todo a su pareja, siendo su prioridad, inclusive por encima de su familia e hijo; así mismo, se ha convertido en una mujer celosa, controladora y afligida.

AN manifiesta tendencias al alcoholismo, ella sufre de violencia física por parte de su pareja, situación de la que su hijo es testigo. Tal parece que su relación más allá de disfrutarla, le roba paz y felicidad, pero simplemente no puede dejarla, se ha conformado con migajas de cariño y con deseos de forjar una familia sana; una como la que no tuvo en casa”.

Cuando te preparas profesionalmente en cualquier ciencia te sumerges tanto en ella y te empapas de tantos conocimientos que empiezas a ver el mundo de forma diferente, ves la ciencia en la que te preparas reflejada en el contexto y eres capaz de explicar muchas cosas bajo el enfoque científico.

El caso anterior es una observación realizada de la vida cotidiana, detectada en mi proceso formativo como licenciado en psicología y que ejemplifica la dependencia emocional de una pareja contemporánea.

La dependencia afectiva o dependencia emocional son algunos de los sinónimos usados para referir al patrón de conducta en el que las carencias emocionales y la autovalía deficiente, tratan de satisfacerse en otras personas, sin embargo, en la presente investigación, se rescata e implementará el término dependencia emocional de forma oficial para designar a dicho fenómeno, ahora bien, de manera descriptiva puede agregarse que esta tendencia conductual altera la percepción de sí mismo y la de cualquiera que los rodea, conlleva a un conjunto de características de demandas de atención, personalidades serviciales, inestabilidad en relaciones de pareja y tendencias a idealizar a los demás, entre otras características.

La dependencia emocional es inclusive comparada con un conjunto de trastornos mentales como los trastornos de personalidad o los trastornos adictivos, no obstante, no ha sido incluida en la literatura científica como tal, o recolectado dentro del DSM IV o DSM V; lo cual resulta extraño, dado el interés en el tema de pareja de la sociedad actual, pareciese que se trata de un fenómeno social

popularizado pero abandonado por la investigación. Es un desconocimiento que representa una afectación a la humanidad.

Siempre han sido necesarias las etiquetas para organizar el mundo en el que vivimos, cuya esencia es el racionalismo, siendo así, la dependencia emocional es un área en la cual las etiquetas en ámbitos clínicos se encuentran en blanco, las conceptualizaciones, esquemas, características, fundamentos, criterios para un diagnóstico, etc. se encuentran todavía en una etapa precoz, es decir, hablar de la dependencia emocional refiere un campo novedoso a explotar, un área virgen en términos de indagación con un carácter científico, por lo que, en el ejercicio de esta investigación, se pretende se formalice su carácter y se tome en cuenta para la inclusión a la literatura objetiva, quizás de manera predominante en términos de salud mental o en ámbitos clínicos, pero sin olvidar que también es una ganancia importante en términos de progreso social.

Pero por si fuese poco, esta área “abandonada”; en lo que respecta a términos estadísticos, refleja un incremento sustancial, es decir, presenta un estado prematuro dentro de aspectos científicos, aunque crece rápidamente su incidencia a nivel poblacional, y no sólo en matrimonios o concubinatos, sino en relaciones interpersonales de parejas jóvenes, inclusive se manifiesta en relaciones de tipo amistosa.

Recientemente se realizó un estudio descriptivo en la Ciudad de México, el cual muestra que hombres y mujeres de aproximadamente de 16 a 55 años de edad, de diferentes estratos sociales y niveles educativos, se encuentre en un estado equilibrado de presencia y ausencia de dependencia

emocional, es decir, el muestreo arrojó que aproximadamente un 50% de personas no presentan características de dependencia emocional mientras que el otro 50% de las personas se caracterizan por rasgos o la dependencia de forma plena.

Ahora bien, existe un estado de padecimiento de dicho patrón de conducta, ignorado y aminorado en aspectos clínicos, pero creciente y presente, resulta ilógico creer que dadas estas condiciones en las relaciones interpersonales, hasta ahora no hayan sido consideradas e investigadas; cuantas personas van por el mundo sin saber si quiera que estos comportamientos en pareja pueden ser enfermizos y dignos de atención terapéutica.

Entonces, como primer punto existe una laguna teórica por explotar en campos de información, pero no sólo es un problema el desconocimiento, sino que recurriendo a un nivel de reproducción o crecimiento de la dependencia emocional nos enfrentamos a un contexto social en el cual, el difundirse podría considerarse una epidemia, es decir, en función a esta situación, vale la pena resaltar un enfoque explicativo de éste fenómeno, la formación de pareja es una de las etapas del ciclo vital de la familia, que inicia con dos seres cuya conciencia los lleva a decidir estar juntos, pero posteriormente esta mecánica relacional es reproducida por los hijos engendrados dentro de ella, dicho ciclo son un conjunto de crisis, que es cierto, son evolutivas y caracterizan el proceso familiar, sin embargo, existen en gran parte otras denominadas crisis inesperadas, la dependencia emocional podría ser considerada una crisis inesperada que puede conllevar al mantenimiento de la pareja pero con un carácter patológico, es decir, la dependencia emocional surge en términos aparentes de “pareja estable”, sin embargo, es perpetuado y reproducido por generaciones posteriores.

Siendo congruente, la idea de que dicha situación no solo se presenta en parejas específicas como las establecidas en relaciones de concubinato o matrimonio, sino que puede ser una característica de cualquier tipo de relación interpersonal, dado un aprendizaje por observación, establecido como legado social. Hablamos entonces de un problema que se ha virilizado, no sería prudente cotejarlo con un modismo de estándar a seguir, sino de una herencia cultural que pasa a ser un rasgo de nuestra sociedad actual.

Esta percepción sociológica en la que la dependencia emocional puede tener un crecimiento epidemiológico por reproducción conductual representa un problema grave, el cual requiere de la relevancia necesaria para su indagación, prevención y tratamiento, situación que apenas genera en algunos miembros de la comunidad científica cierto interés, pero no prioridad.

Es decir, hablamos de un sector que expresa por sí mismo que se le preste atención, que está generando daños a nivel salud, social, epidemiológicos, que altera la paz familiar y de lo cual quizás, en el mejor de los casos, sólo se reproduzcan conductas y en el peor de los escenarios desencadenen otras enfermedades mentales, como la depresión, los trastornos de ansiedad, la dependencia a sustancias, las cuales suelen relacionarse con estas formas de comportamiento, e inclusive, el suicidio.

Por otro lado, dirigiéndonos al escenario consecuente, a aquellos resultados insalubres, podemos mencionar los trastornos mentales más populares en el siglo XXI como resultado de este fenómeno social: la ansiedad y la depresión, siempre es lógico sentirte ansioso o angustiado cuando algo sobre nosotros no anda bien, o sentirte triste cuando eres consciente que no tienes un

comportamiento regular en el contexto social, dado que es difícil romper con estos patrones de relación, la depresión o la ansiedad, o ambas, se presentan de manera crónica en las parejas con dependencia emocional, están en la vida cotidiana y pueden pasar a ser síntomas emblemáticos, es decir, pueden culminar en episodios depresivos únicos o recidivantes o en ansiedades patológicas de tipo generalizadas u obsesivas que deterioran lentamente la salud mental y orgánica.

No es difícil establecer una relación con el abuso de sustancias; si el amor ya es un vicio, siempre hay espacio para uno más, existe una connotación irracional en la que el alcohol, el tabaco o las drogas son una salida, un medio para olvidar problemas o relajarse del estrés y la ansiedad, siendo esto una pauta conductual de toda la sociedad; las personas con dependencia emocional no tienen por qué dudar de estos “métodos de curación” para lidiar con los problemas, situación que coloca a estas parejas con tantas adversidades, a disposición de su consumo, los problemas adictivos son bastante frecuentes, desde este argumento.

Y bueno, se pueden establecer formas relacionales con otros trastornos clínicos como los trastornos delirantes de tipo erotomaniaco y celotípico, donde la relación en pareja es un elemento necesario para que se desencadenen, sumándole el hecho de que hay una cuestión de imposibilidad de ruptura como factor agravante, de la misma forma se encuentran lazos con algunas otras patologías, donde puede ser un elemento concomitante o etiológico.

1.1. JUSTIFICACIÓN

La familia es la unidad primaria de organización social, célula básica del que deriva y depende el éxito de la sociedad, ésta, a pesar de ser la estructura básica depende de forma proporcional de la relación existente del binomio pareja, elemento que nos interesa investigar.

La importancia del estado de salud óptimo de la familia, es correlacionado con la marcha deseable que se espera lleve el mundo en el que nos desarrollamos, esto desde una perspectiva rígida que traza que si dicho sistema provee de todas las necesidades humanas a las personas, la misma, podrá ser un elemento funcional en el mundo, uno de los ejemplos pudiera ser el de una familia disfuncional como promotora ideal para el desarrollo de trastornos mentales, o de forma contraria una familia bien cimentada que culmina en el desarrollo de integrantes armónicos en la sociedad, profesionistas exitosos(as) o titulares de hogares responsables y felices, aunque no siempre son los casos, y responsabilizar a la familia de todo error humano sería atrevido, es válido considerarlo como un factor importante para la promoción de la salud o de alteraciones de la salud, destacando que somos seres individuales responsables de sí mismos, pero biopsicosociales, interactuantes con el entorno.

La familia, temática controversial, defendida en mil y un ciencias sociales y áreas filosóficas como la religión, psicología, trabajo social, etc., institución que se cuida y que siempre se trata de mantener cohesionada por el bienestar de quienes la integran de forma primaria y como consecuencia mantenerla a largo plazo como pilar en la sociedad.

Desafortunadamente a pesar de que temáticas como la familia son básicas de cuidado, existe una tendencia a dar prioridad a las ciencias exactas, económicas y productivas; se piensa en el binomio al cuadrado perfecto o las ciencias exactas como la mayor invención del hombre, sin embargo, dicho “eslabón perdido” económico o productivo, no ejerce mayor promoción de salud en aspectos epidemiológicos, es decir, no promueve la salud ninguno de los beneficios materiales que derivan del mismo, por ejemplo, no ejerce efecto positivo alguno en una crisis de ansiedad, en el crecimiento de casos de VIH o en casos de embarazo precoz. Existe una relevancia para aquello material y se desvaloriza y arraiga aquello que brinda una felicidad honesta, como todo, aquella compañía e interacción humana como lo es la familia, que nos dota de valores y sentimientos positivos.

Las ciencias humanas se preocupan por los aspectos revitalizantes de los seres humanos, de áreas abandonadas pero que finalmente si no se atienden conllevan a la pérdida de nuestra sensibilidad y goce, imaginarse un mundo ambicioso, sin valores, material y superfluo sería una sociedad demasiado gris, si no es que negra. De allí deriva la relevancia de establecer equilibrios en la inversión tanto materialista como espiritual.

Con base a lo anterior, estos aspectos filosóficos se abordan de forma individual o grupal, pero como se exponía de forma previa, el peso de la presentación grupal de la familia o de la pareja de manera central, es un factor primario en el desarrollo humano.

Debido a la relevancia social de la familia, iniciando como una pareja, en términos idealistas y objetivos, se rescata la cuestión de la dependencia emocional, esto en función al conjunto de elementos

que la caracterizan y en consecuencia al desarrollo familiar; velando por su bienestar y siendo la dependencia emocional elemento clave que potencializa situaciones de riesgo y pieza que atenta contra la seguridad social, a partir de ahí surge el interés de su estudio y atención.

Es decir, la dependencia emocional, así como la violencia intrafamiliar, el bullying, la marginación, la pobreza económica, el impacto de los medios de comunicación, etcétera, son elementos que pueden generar consecuencias catastróficas en el desarrollo social, y que deben mantenerse siempre bajo la lupa para prevenir que cualquiera de éstos temas, tenga alcances devastadores, consecuencias que ningún bien material podría compensar.

La diferencia entre los ejemplos citados y la dependencia emocional va en función a la antigüedad y grado de evolución que tiene este fenómeno con respecto a los otros, es decir, se argumenta que la dependencia emocional es un fenómeno social que permanece en un crecimiento estático, puede aterrizar con el dicho popular: “al enemigo hay que tenerlo cerca”, la dependencia emocional puede ser un gran adversario, si desconocemos ¿Qué es? ¿Cuáles son sus características? ¿Criterios diagnósticos? y ¿Cómo erradicarlo?, entonces ¿Cómo podemos tenerlo cerca?, simplemente puede llegar a ser una amenaza importante y de allí deriva el interés por investigarlo y no sólo eso, se justifica su prioridad.

Está clara la existencia de una laguna teórica, pero a pesar de ello, está vigente la necesidad de una propuesta de intervención, es decir, una solución, quizás una de modulación de aquellos patrones comportamentales y de pensamiento que perpetúan o posibilitan la dependencia emocional o una que

finalmente la erradique. La población de forma implícita con el crecimiento de casos la exige para generar estados óptimos de salud.

Por otro lado, en términos culturales y religiosos, el matrimonio, institución social plenamente valorizada requiere del mayor de los esfuerzos para mantenerla junta, la pareja tienen la total disposición porque así sea, sin embargo, los esfuerzos no siempre son canalizados de la mejor forma, los esfuerzos están en función a que perdure dicha institución, no a la calidad en la que se encuentre una pareja.

Finalmente este matrimonio, pareja o concubinato, o cualquier manifestación parecida que se potencializa hasta alcanzar una familia, lejos de ser productivo es improductivo, nos referimos a patrones conductuales desadaptativos que generan la formación de familias poco sanas.

Se hablaba entonces de aquella tendencia al perfeccionismo, de esa necesidad de generar una mejor calidad de vida y que una de las piezas importantes es la familia, sostenida con valores y que procure patrones relacionales saludables.

Dado que los esfuerzos por sostenerla, son más prioritarios que la preocupación por la calidad de las relaciones de familia, surgen un conjunto de necesidades terapéuticas para preservar la salud psicológica de los miembros, desde la perspectiva sistémica e individual, he aquí otra circunstancia

motivacional para documentarse, proponer formas de comprenderla e implementar un abordaje terapéutico de la pareja.

Vale la pena mencionar que la propuesta de mantener una familia unida y que ésta unión sea sana es tentadora, es atractiva para aquellas parejas cuya situación de contacto es deficiente o fría, es decir, proponer a las personas continuar con esta institución social y lo que ella implica, es decir, la aceptación social, el estatus, el respeto, siendo felices y garantizando la salud, es algo que sin duda, genera motivaciones para participar.

Esta propuesta en cierto punto también funge como un servicio comunitario que vela por los intereses de la población, tratando de tener consecuencias a largo plazo en la salud y a futuro en toda la sociedad.

Desde esta perspectiva progresista se da prioridad a la dependencia emocional en el sentido de que se le considera una prioridad de investigación científica, así mismo, se ve como imperativo intervenirla, tomando en consideración la que esto significa en función al matrimonio, la familia y la pareja.

Por otro lado desde un postura existencial, humanista e idealista, procurando la calidad de vida y la salud, ese estado de bienestar general en todas las áreas de desarrollo y bajo esa premisa, las personas no deberían ir por la vida buscando el amor que no se tienen para sí mismas en otros seres humanos; vivir en un mundo adictivo, tóxico y destructivo que muchas veces no se limita a una pareja

de forma específica, sino se extrapola y se desarrolla en un padecimiento crónico con toda persona que se engancha, afectando no sólo de manera intrapersonal, sino interpersonal. Este sufrimiento emocional es también una transgresión al bienestar del otro, tal como sucede en las adicciones.

Teniendo una postura filosófica en el que la salud y la felicidad es un derecho universal hay mucho por lo cual trabajar en función a la dependencia emocional, existe un número de instituciones y organizaciones que brindan refugio para personas inmiscuidas en drogas psicotrópicas, en la prostitución, en la violencia intrafamiliar, pero ninguna cuenta con un área específica para la dependencia emocional, se atiende la causa superflua de estos problemas pero se abandona las causas arraigadas de las mismas, aquellas que generan el sufrimiento real.

Es importante resaltar que se habla en gran medida de la familia, pero aterrizando y rescatando que la intención primaria y que compete a esta investigación es la pareja, la propuesta expuesta es dirigida de forma exclusiva a dos de los integrantes de la parentela, es decir, a ese duplo de discordia, a esa pareja de donde todo nace, surge y se propaga; precisamente esa raíz es lo que se pretende modular y mediante ello que se aprecie un conjunto de consecuencias sistémicas que van dirigidas a términos positivos y saludables.

Se tiene una postura que parte de lo particular a lo general, un enfoque de circuito mediante el cual la energía que se desprende de los motores ha sido revisada para que desencadene en un funcionamiento efectivo en todo el cuerpo de la maquinaria, una premisa constructiva de la cual toda la infraestructura será fuerte porque las bases están bien cimentadas, en este caso, la pareja.

Una pareja no se limita al sexo, se resume en comprensión, lealtad el uno con el otro, en esa conexión especial en la que las palabras sobran y basta con miradas para establecer una comprensión mutua; el cuidado de esta yunta excepcional garantiza el bienestar general, el bienestar social, porque lo que crece de ella será una buena cosecha, ya que la forma en la que se siembra tendrá de base amor y valores.

Se cree que una pareja perfecta no es aquella que está exenta de problemas, es aquella que mediante las discrepancias manifiestan una conexión emocional en la que aprenden a amar sus defectos y diferencias, una pareja perfecta es aquella que a pesar de las adversidades han encontrado las formas de solucionar sus conflictos, una pareja sana es una familia feliz y una familia feliz es una sociedad funcional.

1.2. HIPÓTESIS

La psicoterapia breve centrada en soluciones disminuye la dependencia emocional en parejas de la ciudad de Agua Dulce, Veracruz.

1.3. DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES:

Variable Independiente: La psicoterapia breve centrada en soluciones

Variable Dependiente: La dependencia emocional

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:

La psicoterapia breve enfocada en soluciones es un enfoque terapéutico que brinda las bases para crear un espacio en donde las parejas tienen la oportunidad de modular sus sentimientos y llevarlos a puntos saludables, es una oportunidad de recuperación de la pareja para reconectarse de forma sana. Se basa en la valorización de las quejas y/o síntomas, buscando soluciones o correcciones de los mismos, identificando lo positivo, lo óptimo para amplificarlo y sea la esencia de rescate de la pareja.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

La Dependencia Emocional se define como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas (Castelló, 2000).

DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:

Las sesiones de psicoterapia se desarrollaron los días jueves y viernes de cada semana, en un espacio acondicionado que funge como consultorio clínico en la ciudad Agua Dulce, Veracruz, el cual cumple con los lineamientos establecidos en psicoterapia como lo es la suficiente iluminación, ventilación, comodidad y herramientas, con una duración en total de 10 horas y media, en sesiones de una hora y media aproximadamente.

DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

El inventario de dependencia emocional (IDE) evalúa la dependencia emocional de una persona en el contexto de su relación de pareja, está integrado por 49 reactivos y posee 7 factores: 1) Miedo a la ruptura, 2) Miedo e Intolerancia a la soledad, 3) Prioridad de la pareja, 4) Necesidad de acceso a la pareja, 5) Deseos de exclusividad, 6) Subordinación y sumisión, y 7) Deseos de control y dominio.

La prueba evalúa a personas mayores de 18 años, de forma individual y colectiva, su tiempo de aplicación oscila entre los 20 a 25 min.

1.4.OBJETIVO GENERAL:

Demostrar que la psicoterapia breve enfocada en soluciones disminuye la dependencia emocional en parejas de la ciudad de Agua Dulce, Ver.

1.4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar de manera clara y concisa, por qué la dependencia emocional demanda en sí misma el ejercicio de un plan de tratamiento, así como, por qué representa un problema para la sociedad, mediante la planificación de su abordaje de manera general y particular, considerando los distintos factores que influyen en su presencia como problema actual.

- Recopilar información válida y confiable que fundamente la elaboración de esta investigación, así mismo, brindar los conocimientos necesarios para el desarrollo de dicho proceso.

- Describir de manera de detallada el plan de abordaje terapéutico a realizar, especificando los pasos a seguir mediante el establecimiento de metas.

-Cotejar de forma cuantitativa los niveles previos al taller, mediante la aplicación del IDE lo cual permitirá la comparación posterior con los niveles de dependencia emocional luego del desarrollo de dicho plan de acción.

-Emitir juicios de valor con base a los resultados obtenidos, lo que permitirá establecer la efectividad del taller como opción de tratamiento para la dependencia emocional en parejas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia emocional es un apartado esencial de este análisis teórico, a continuación se desglosa en subtemas que resultan interesantes para su comprensión.

2.1.1. CONCEPTO

La dependencia emocional, según Castelló (2005) se define como: “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas” (p.20) el autor aquí enfatiza el patrón de conducta mediante el cual un ser humano trata de cubrir ciertas necesidades emocionales y psicológicas desplazándolas en otras personas, es una búsqueda constante del amor propio en otro ser humano.

Otra de las definiciones que es válida de analizar es la expuesta por Echeburua y Del Corral (1999) quienes la catalogan como un trastorno que debiese ser incluido en el rubro de las patologías de la personalidad, mencionan que se caracteriza por un patrón crónico y estable a lo largo de la vida, que manifiesta síntomas dispersos como la tristeza, ideas obsesivas así como compulsiones para liberar la ansiedad, que a pesar de no ser la característica principal de este fenómeno social se manifiestan como un criterio clínico para identificarlo, así como conductas desadaptativas. Siendo una propuesta interesante la que este autor desarrolla en función a la inclusión en los manuales clínicos como patología formal.

Los autores Valor-Segura, I., Expósito, F. y Moya, M. (2009) se centran de manera individual en los elementos de la pareja, percibiéndolos como piezas aisladas que pudiesen encontrarse perturbadas y no una problemática doble como tal, explica la dependencia emocional como personas con un concepto del self paupérrimo e ineficaz que buscan la valoración empobrecida sobre sí mismos en los demás, así mismo, expone que se concibe como una sobredependencia en una relación interpersonal, que altera la visión de uno mismo (self) y a la de quienes se codean con él o ella, es decir, postula una etiología al fenómeno basada en carencias de autoestima, centrada única y exclusivamente en áreas individualistas y no como un problema de pareja.

Ahora, rescatando el cotejo con los trastornos psicotrópicos, surge una postura en la que la dependencia emocional es considerada como un conjunto de comportamientos de tipo adictivos, dirigidos hacia otras personas en el entorno sentimental que generan asimetrías de rol, en función a lo que debería hacer una pareja o la medida sana de amar según Villa y Sirvent, (2009). Esto es congruente con lo expuesto por Stanton Peele en *Love and Addiction*¹, quien la conceptualiza bajo el mismo enfoque como: “aquella adicción en la que la ingesta de una droga es reemplazada por una relación romántica o de pareja” (citado por Ruipérez y López, 2008, p. 2). Por su parte, Cubas, Espinoza, Galli y Terrones (2004) continúan con el enfoque patológico clasificándola como un trastorno de tipo adictivo, donde la fuente que provoca la dependencia es la pareja y la dinámica relacional que se establece entre ellos.

Para J.L.Sangrador (1993) es una necesidad patológica del otro y se explicaría por la inmadurez afectiva del individuo añadida a su satisfacción, es decir, brinda una conceptualización

¹ Amor y Adicción

donde los aspectos madurativos tienen una participación principal, como aquel primer amor preparatorio que suele ser apasionado, desbordante y que jamás se logra olvidar, lo que a su vez es un atentado hacia la dignidad personal, un insulto hacia la autovalía personal (¿Quizás no era tan bueno para que se quedará conmigo toda la vida? ¿Qué hice mal?, ¿Por qué dejaste de amarme si yo todavía te amo?)

Bajo una perspectiva conductual, Moral en el 2006, la considera como un comportamiento desadaptativo contingente a una interrelación afectivodependiente, la conducta es establecida mediante estímulos, respuestas y consecuencias, en donde la contingencia o tiempo de presentación de estos elementos es prioritaria para la reproducción a futuro del comportamiento.

Es válido mencionar que Castelló expuso la concepción más implementada y aceptada hasta el momento en su libro Dependencia Emocional características y tratamiento, publicado en el año 2005.

2.1.2. ANTECEDENTES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

El primero en hacer referencia al término Dependencia emocional al hablar de *amor nocivo* fue Platón (427 a. C. - 347 a. C.), él fue el primer teórico en notar que había algo enfermizo y poco regular en los patrones relacionales de algunas parejas, sin tener la intención montar las bases de este patrón conductual tan serio que acontece a la sociedad actual, él sugirió el término «amor posesivo» para describir a las personas que realizaban persecución del otro como un objeto al cual querían devorar. Otro historiador igual de emblemático fue Immanuel Kant (1724-1804) quien propone el concepto de amor-pasión desde una postura egoísta, refiriéndose al mismo, como un grupo de sensaciones que

escapan del poder de controlarse para quienes las padecen (citado en Clemente, Demonque, Hansen-Love y Kahn, 1997).

Este interés por el tema del amor conlleva a poner de manifiesto la relevancia que ha tenido a través de la historia y de nuestro desarrollo social.

Luego de este recorrido histórico de los precursores más lejanos, nos remontamos a la década de los 70's, donde surge el término Dependencia Emocional, en primera instancia con el objetivo de describir a aquella persona que mantenía una relación íntima y estrecha con otra que manifestaba alguna conducta adictiva tal como el alcoholismo, la drogadicción e inclusive algún trastorno psicológico como la depresión; se observó que las personas que convivían junto a aquellas que tenían problemas adictivos terminaban imitando los mismos comportamientos, así como tratando de controlar a dicha persona, culminando en una situación en la que su mundo girase alrededor de ellas, en este contexto surge el termino dependencia emocional.

En la siguiente decada con el surgimiento de la tercera fuerza de la Psicología, la corriente humanista, con exponentes como Maslow, Rogers, Perls, etc. en los 80's, comienzan a usar el término "codependiente" para describir al acercamiento de la persona dependiente a sustancias, y de allí no tardará mucho en aparecer el término codependencia.

Mientras tanto, en 1986 es fundada la Institución CoDA (Co-dependents Anonymous²) y en 1990 el Concejo Nacional sobre Codependencia o NCC (National Council on codependence),

² Codependientes Anónimos

instituciones cuya cuna se encontraba en Estados Unidos de America y que tienen como misión brindar información y recursos sobre codependencia y rehabilitación.

Unas cuantas décadas después, la curiosidad de Castelló por estudiar la Dependencia Emocional surge con el objetivo de identificar las diversas perturbaciones emocionales que ocurrían en las parejas de personas con trastornos relacionados con sustancias, a partir de la creación de la asociación de esposas de alcohólicos, se pretendió priorizar y brindar atención al papel que juega el cónyuge al reforzar la conducta del alcohólico, siendo entonces, el contexto donde se desarrollaron las investigaciones de este teórico.

2.1.3. CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD

Una de las formas de identificar a la dependencia emocional es a través de la delimitación de los criterios diagnósticos que se deben cumplir, es necesario la identificación de ciertas características de personalidad de dichas parejas, las cuales se expondrán a continuación:

- Se cree que una de las características de las personas con dependencia emocional es la manera en que las relaciones sentimentales se inician, pues existen manifestaciones de idealización de las parejas, lo cual es normal de acuerdo al ciclo de la pareja, sin embargo, hay situaciones donde se desborda y se tiene que tener cuidado para discernir cuando se trata de lo habitual o se transgreden los niveles regulares, podría considerarse el lapso en

que se considera normal este tipo de conductas que es de aproximadamente seis meses, una vez excedido puede ser una señal de dependencia emocional.

- Otra de las características es la tendencia a la búsqueda de pareja de manera constante, cuando logra el enganche de forma sólida y fuerte con una pareja, se busca de forma descontrolada una nueva pareja con la que sí se efectúe el enganche y se demanda automáticamente el sentido de exclusividad.
- Los rasgos de personalidad sumisos, tolerantes, pasivos y flexibles, son la esencia de la dependencia emocional, todo esto con el objetivo de obtener la aceptación, el amor y la protección que no se tiene por sí mismo; se establecen una serie de roles de autoridad donde el dependiente cobra el papel de complaciente (Bornstein, 1992).
- El rol sumiso va acompañado de rasgos compasivos, altruistas, son orientadores y dan apoyo a quienes pueden.
- Los dependientes emocionales son personas con un grado de persuasión elevado, dado que presentan una necesidad de encajar y ser aceptados, suelen estar de acuerdo con lo que les propongas.
- En relación a las habilidades sociales se muestra una deficiencia global, estas habilidades dependientes no sólo son en el ámbito de pareja, sino en general con quien se pueden enganchar, hablamos de amigos(as) celosas, con actitudes egocéntricas y de exclusividad impuesta, así como falta de asertividad, que con el paso de los años pueden conservarse o moldearse hasta volverse una personalidad más flexible y sumisa.
- Existe una baja autoestima, la cual se busca mejorar a través de la apreciación de las personas por las que está rodeada.

- Se presentan tendencias al consumo de sustancias como el alcohol, el tabaco, las drogas, con la función de lidiar con el estrés y la ansiedad de los problemas que surgen en torno a la dependencia.
- Son personas con necesidades de apoyo, su entorno suele presentar escenarios de violencia, es común que se presenten situaciones en donde los hijos son manipulados como chivos expiatorios, y se encuentran en medio de las discusiones y problemáticas, defendiendo a “las víctimas” de la relación, este es el papel más activo que tienen, las conductas inconscientes de manipulación donde manifiestan su estado emocional y las agresiones de las que son víctimas generan una batalla entre los miembros de la familia, y como no es posible la ruptura de la relación son sumamente tolerantes, el contexto entonces se torna ambivalente para los integrantes de familia, ambas figuras de autoridad se encuentran en conflicto y es difícil ponerse de parte de uno cuando existen sentimientos de amor por ambos.
- Existen temporadas de intentos de ruptura o separación, cuando surgen estos pobres intentos se enfrentan a lo que en el campo semántico de las adicciones se le conoce como delirium tremens, ese estado de abstinencia acompañado de malestares psicológicos e inclusive orgánicos, se caracterizan por la presencia de un conjunto de emociones negativas que generan estados de pseudosimbiosis³.
- La ruptura de pareja es vivida con mayor intensidad de como lo hace una persona no dependiente, se tiene una visión catastrófica de ello.

³ Pseudosimbiosis: término que refiere a una supuesta relación en la cual ambos elementos obtienen ciertos beneficios de dicho vínculo.

Por su parte, Moral (2006) definen tres componentes generales o características básicas de la dependencia emocional:

1. Adictofílicos (relacionados con los comportamientos propios de las adicciones),
2. Vinculares (patologías en la relación),
3. Cognitivo – afectivo (mecanismos de negación/autoengaño, sentimientos negativos, integridad del yo).

2.1.4. MODELOS EXPLICATIVOS

En psicología existen infinidad de teorías, corrientes y sistemas mediante las cuales se trata de explicar el comportamiento humano, estas se clasifican o corresponden de acuerdo al área de aplicación, es decir, existen teorías en el área organizacional como la teoría X y Y de Douglas McGregor, en el ámbito clínico como las teorías de la personalidad expuestas por distintos representantes como S. Freud, Carl Jung, Erich Erikson, etc., en términos educativos la del desarrollo cognitivo de Jean Piaget, en términos sociales la del aprendizaje social de Albert Bandura, esto por citar sólo algunos ejemplos.

Con base en lo anterior, dependiendo la postura o enfoque al que se recurra y dependiendo el ámbito del problema será como pueda explicarse el comportamiento humano.

La dependencia emocional es un comportamiento social y clínico, debido a su impacto y a los efectos que ejerce sobre la salud, se podría recurrir a enfoques biológicos u orgánicos para explicar las

áreas cerebrales participantes en la regulación emocional, se puede recurrir también a enfoques humanistas y existenciales en aspectos de desarrollo humano, al conductismo para explicar la manera en que se aprende a presentar esos patrones comportamentales, así como cognitivos para explicar el perfil de pensamiento que rigen a los dependientes.

2.1.4.1. EL APEGO

El enfoque humanista y el desarrollo humano, nos lleva a analizar la teoría del apego expuesta por Bowlby (1980) misma que lanza la premisa de que la forma de socialización de los seres humanos deriva de las pautas relacionales establecidas en el entorno familiar y de forma más concreta con el apego. Para comprender esto, se inicia entonces conceptualizando este proceso de impronta que es el apego.

El apego es un vínculo emocional recíproco y duradero entre el infante y su cuidador, cada uno de los cuales contribuye a enriquecer la calidad de la relación; desde una perspectiva evolutiva, el apego tiene valor adaptativo para los bebés, pues asegura la satisfacción de sus necesidades psicosociales y físicas (Joel, Mac-Donald y Shimotomai, 2010).

De acuerdo a lo anterior y a estudios realizados por Bowlby la forma en la que nos desenvolvemos en contextos sociales o de relaciones sentimentales deriva directamente de la calidad del vínculo establecido con los cuidadores primarios; existe una clasificación de esta relación simbiótica que se establece con base a grados de calidad y salubridad del mismo, esta tipología se

estableció a través de un experimento realizado por el autor, el cual consistía en la separación del infante de la madre. A continuación se presenta la tipología:

- **Apego seguro:** es aquella impronta en el que el infante llora cuando su madre se va de donde él se encuentra y la saluda a su regreso con efusividad y alegría, lo que indica la existencia de cariño hacia esta figura. Esta relación se caracteriza por la capacidad de explorar el mundo de forma segura y regresar con la madre cuando la necesite, son niños cooperativos y se irritan con poca frecuencia.
- **Apego evitativo:** Es aquel patrón de relación en el que existe un desinterés cuando la madre se va de donde ellos se encuentran, así como cuando regresan, muestran una aversión por que los carguen y les molesta todavía más que los bajen una vez que los han cargado. Se irritan con facilidad y no buscan con frecuencia a su madre.
- **Apego ambivalente:** Estos infantes se muestran muy ansiosos antes de que la madre se vaya de donde ellos se encuentran, y parecen molestos una vez que se han ido, a su regreso manifiestan conductas ambivalentes de búsqueda de la matriarca así como conductas hostiles por evitar el contacto. Son poco explorativos y cuando algo malo les pasa es difícil consolarlos.

Con base en esta teoría, las personas con un apego seguro son personas con una autoestima sana, con habilidades sociales óptimas y sin problemáticas por la apertura o cierre de ciclos, sino con reacciones modulables ante experiencias de este tipo, con fundamento en la confianza y seguridad brindada por estas figuras primarias en su vida. Las personas con apego evitativo son personas poco expresivas, frías, indiferentes, ensimismadas y aisladas; podrían establecer relaciones sociales sin

mucha dificultad pero con un grado superfluo y no profundo, basado en el apego poco estrecho y distante que se desarrolló con los cuidadores.

Finalmente las personas con un apego ambivalente o inseguro manifiestan conductas sociales deficientes, establecen relaciones sociales con facilidad pero de forma desproporcionada, tienen una auto valía pobre y son muy victimarios ante situaciones adversas como la pérdida. En esta última tipología presenta una relación con la pauta de conducta de la dependencia emocional, se argumenta que en la infancia primaria no se otorgaron las herramientas necesarias para la formación de una autoestima fuerte y de lo contrario se formaron rasgos de duda e inseguridad, se tiene la premisa de que estas deficiencias son tratadas de satisfacer en estadios posteriores de la vida en otros seres humanos, es decir, la pareja, la falta de acercamiento con alguna de las figuras paternas lleva a la búsqueda constante de satisfacción de la necesidad de cariño, protección y aceptación en otra persona, esto desde una perspectiva poco consciente de la situación. Bowlby argumenta que estas experiencias primarias son extrapoladas y repetidas en todos los contextos sociales, incluido el de relación de pareja.

Retomando que las características de las personas con dependencia emocional son la baja autoestima, la incapacidad para abrir y cerrar ciclos de forma modulada, la búsqueda de satisfacción de deficiencias emocionales, psicológicas y de auto valía desplazándola a la pareja, se presenta una situación donde es bastante congruente con el apego ansioso postulado por Bowlby con la dependencia emocional.

Hasta hoy en día la teoría del apego es la más aceptada para la explicación de las pautas relacionales tanto sanas como patológicas como es el caso de la dependencia emocional.

2.1.4.2. TEORÍA DE LA NEUROPLASTICIDAD CEREBRAL

Un enfoque descriptivo que parte desde el lente biológico u orgánico es el de la Teoría de neuroplasticidad de Schore (1994), se postula que las personas aprendemos conductas en función de recorridos neurosensoriales que se establecen y que quedan determinados como rutas empíricas que se tomarán o se reproducirán en situaciones contextuales similares, una especie de memoria neuronal.

De acuerdo con esto, las experiencias relacionales primarias tienen gran énfasis en el moldeamiento cerebral, establecen rutas emocionales a nivel cerebral que en primera instancia se determinan mediante la interacción con las figuras paternas pero que posteriormente se extrapolarán a la pareja, lo que significa, es que si aprendes a amar de forma dependiente al interior de tu familia, se hará también de forma dependiente en relaciones sentimentales de pareja.

Todo esto está relacionado con la teoría del apego y el desarrollo del apego inseguro, pero diferenciada por los efectos biológicos que son resultado de la formación de este tipo de impronta. Por otro lado Goleman (2006) de manera concreta menciona que el apego inseguro tiene efectos negativos en la formación de la corteza orbitofrontal que se relaciona con el procesamiento de las emociones, donde existen alteraciones en la regulación de las emociones inquietantes como el miedo, el enfado,

etcétera, y una vez establecido este modelo cerebral se mantiene estable y duradero, cabe resaltar la inflexibilidad que deriva en la modificación de estas rutas neuronales una vez que se desarrollan y en especial cuando son rutas poco saludables.

Otro factor neuronal es el miedo al rechazo, para Goleman la corteza cingulada anterior (CCA) es el área responsable de generar el dolor corporal en las afecciones físicas, cuando dentro de una relación de pareja se identifican conductas de falta de compromiso o atención, la respuesta culmina en dependencia emocional bajo el argumento de evitar el dolor, ya que la misma área cerebral que genera el sufrimiento físico es la que genera el dolor emocional en la ruptura de pareja, como respuesta “adaptativa” para evitar el sufrimiento se presenta la dependencia como mecanismo orgánico, garantizando el bienestar a nivel de salud física, la subsistencia y la preservación de la vida.

2.1.4.3. PATRONES CONDUCTUALES

El aprendizaje vicario, aprendizaje por observación, aprendizaje social, aprendizaje por imitación o aprendizaje por modelado son algunos de los términos implementados para hacer referencia a los patrones de conducta, que son pautas de comportamiento y pensamiento adquiridas por nuestros cuidadores primarios a partir de su observación, mismos que son reproducidos por imitación, habituados por su perseverancia en el tiempo, sin importar si son regulares o no, a este respecto Bandura (1986) menciona que: “El aprendizaje es, con mucho, una actividad de procesamiento de información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos del entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven como lineamientos para la acción” (p.109).

Para que la dependencia emocional sea aprendida en primera instancia y por lógica debe haber una interacción con ese patrón de comportamiento a través de la observación, cuando en el núcleo familiar se encuentra presente, el aprendizaje puede darse sin mayor complicación. Aunado a la cercanía en el entorno familiar que suele ser bastante común, Navarro (2007) explica que el hecho de que se tiene una percepción idealista de los cuidadores, siendo considerados como mentores o héroes a los que ni si quiera nos atrevemos a cuestionarles, algo cegados por la admiración que se le tiene cuando se es pequeño; situación que habitúa a las personas y no permite identificar la disfuncionalidad familiar en la que se encuentran inmersos, una especie de patrón de conducta que escapa de nuestra conciencia, dadas las circunstancias en estos comportamientos existe un establecimiento de roles, una conexión emocional con los modeladores y una fidelidad hacia su círculo social de pertenencia lo cual perpetúa el desarrollo de los comportamientos.

El fundamento teórico de este aprendizaje se encuentra en la corriente conductual donde los estímulos que se encuentran a disposición del aprendiz es la relación dependiente de los progenitores, la respuesta será su reproducción y la consecuencia o reforzador será el orgullo de la analogía familiar, vinculado con el respeto, la entrega a la familia; surge también la oportunidad de dar resultados diferentes a la familia de origen, una especie de segunda oportunidad para sus padres o variará dependiendo la pareja que se elige, pero dada la conexión inicial será un reforzador que incite a la permanencia en dichas conductas.

2.1.5. INCLUSIÓN A LOS TRASTORNOS PSICOTRÓPICOS O ADICTIVOS

Desde un enfoque orgánico las emociones tienen un sustento neurobiológico explicativo, en relación con el amor se liberan un conjunto de hormonas y neurotransmisores (adrenalina, norepinefrina y dopamina) que se asemejan al estado del cuerpo en un estado excitado por el consumo de sustancias psicotrópicas, bajo este argumento el amor pudiese llegar a ser igual de vicioso que el tabaco, el alcohol o cualquier otra droga, es decir, haciendo un cotejo del estado de nuestro sistema nervioso al estar enamorado y al estar bajo el consumo de drogas, las condiciones orgánicas de ambos estados son semejantes, dado que los efectos de ambas situaciones son similares es posible determinar que en términos adictivos, el amor y las drogas pueden generar la misma dependencia.

Becoña en 1996, realiza un cotejo entre la sintomatología de la dependencia emocional y la del estado del cuerpo influenciado por drogas, en la comparación encontró que comparten al menos seis características diagnósticas tales como la dificultad de control, tolerancia, abstinencia, gasto excesivo de tiempo, reducción de actividades sociales, laborales o recreativas y un contacto constante con la pareja a pesar de tener conciencia problemas subsecuentes, esto con base a los criterios establecidos en el DSM IV por el APA (2002), por lo que la posibilidad de su inclusión a los trastornos adictivos puede ser viable.

Recordemos lo que Villa y Sirvent, (2009) argumentaban en función al enganche o adición en comparación con la dependencia emocional, definiéndola como aquellos comportamientos adictivos hacia otras personas, produciendo asimetrías de rol.

Para Mayor (2000), existen tres elementos importantes cuya relevancia es necesaria destacar sobre las «adicciones amorosas»: a) la tolerancia: refiriendo a la necesidad cada vez mayor de la pareja; b) el síndrome de abstinencia: en relación al malestar físico o psicológico que deteriora la calidad de vida ante el temor o la pérdida eminente y c) la pérdida de control: ante las demandas absolutistas del dependiente. De esta manera, la dependencia emocional podría ser incluida dentro de la clasificación de los trastornos adictivos.

2.1.6. INCLUSIÓN A LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

Otra de las hipótesis explicativas, que a su vez es una propuesta, es su consideración como un trastorno de la personalidad, los trastornos de la personalidad según el DSM V (2014) son un patrón permanente de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto; se trata de un fenómeno generalizado y poco flexible, estable en el tiempo, que tiene su inicio en la adolescencia o en la edad adulta temprana y que da lugar a un malestar o deterioro, es decir, es ese patrón de comportamiento cuyas características se delimitan a la forma de pensamiento, conducta, emociones, motivaciones, afectividad y relaciones sociales, las cuales son desproporcionales o rebasan los límites culturales regulares, pero no pueden ser reconocidas por los sujetos porque lo consideran habitual o normal ya que forma parte de su self, existe una disociación con alteraciones neurobiológicas, por eso se excluyen de la clasificación multiaxial del eje I, que corresponde a los trastornos psiquiátricos y los ubican en el eje II por tratarse de patologías de tipo emocionales.

Castello (2005) en su libro <<Dependencia emocional: características y tratamiento>> propone la incorporación de la dependencia emocional a los trastornos de la personalidad con base en el cumplimiento de los criterios diagnósticos de los trastornos de personalidad de forma general, a la pobreza de auto valía y a la necesidad de tener el amor de alguien cuya idealización es extrema , a falta de un rubro específico que albergue a ese patrón de comportamiento específico, este autor hace la siguiente propuesta:

F60.x Trastorno de la personalidad por necesidades emocionales.

Una tendencia persistente a las relaciones de pareja caracterizadas por el desequilibrio entre ambos miembros, la necesidad afectiva claramente excesiva hacia la otra persona y el sometimiento inapropiado hacia ella, que empieza al principio de la edad adulta y se da en diversos contextos, como lo indican cinco (o más) de los siguientes ítems:

1. Búsqueda continua de relaciones de pareja, planteándose la vida siempre al lado de alguien.
2. Necesidad excesiva de la pareja, que deriva en contactos muy frecuentes y a veces inapropiados (p. ej., llamadas telefónicas continuas mientras la pareja está en una reunión de trabajo), y que no se debe a dificultades cotidianas, toma de decisiones o asunción de responsabilidades.
3. Elección frecuente de parejas egoístas, presuntuosas y hostiles, a las que se idealiza con sobrevaloraciones constantes de sus cualidades o de su persona en general.
4. Subordinación a la pareja como medio de congraciarse con ella, que facilita el desequilibrio entre ambos miembros de la relación.

5. Prioridad de la relación de pareja sobre cualquier otra cosa, que puede ocasionar una desatención prolongada de aspectos importantes del sujeto como su familia, su trabajo o sus propias necesidades.

6. Miedo atroz a la ruptura de la pareja aunque la relación sea desastrosa, con intentos frenéticos de reanudarla si finalmente se rompe.

7. Autoestima muy baja, con menosprecio de las cualidades personales o minusvaloración global del sujeto como persona.

8. Miedo e intolerancia a la soledad.

9. Necesidad excesiva de agradar a las personas, con preocupaciones continuas sobre la propia apariencia física o sobre la impresión que ha generado en ellas” (p. 193).

Correlacionado con lo anterior desde un enfoque cognitivo, las personas con dependencia emocional tienen un perfil de pensamiento específico, una forma concreta de procesar la información, dirigida a cubrir sus necesidades emocionales insatisfechas.

La premisa es que las personas con dependencia emocional no poseen la capacidad de interpretar la realidad de manera objetiva, sino desde su perspectiva emocional, puede citarse a Beck con respecto al tema de la Terapia cognitiva para comprender esto, el autor afirma que los seres humanos poseemos un conjunto de creencias centrales que constituyen nuestra forma de ver el mundo, a los demás y de vernos a nosotros mismos, son conceptualizadas como verdades absolutas y cuando estas ideas centrales son negativas, se tornan rígidas e inflexibles, tal y como es el patrón cognitivo de las personas con dependencia emocional, mermado e invariable (citado en Lemos, Jaller, Gónzales, Díaz y De la Ossa, 2010).

Finalmente, es importante mencionar la existencia de estrategias de afrontamiento personales, que según Lazarus y Folkman en “Estrés y procesos cognitivos”, son esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para hacer frente a las demandas ambientales e internas, en donde las estrategias de afrontamiento de las personas con dependencia emocional son paupérrimas, sin embargo, son persistentes en el tiempo y situaciones divergentes, estableciéndose dichas pautas de afrontamiento de forma característica en los dependientes (citado en Lemos, M., Jaller, C., Gonzáles, A., Díaz, Z. y De la Ossa, D., 2010).

Todos estos factores de creencias centrales, estilos de afrontamiento, perfil específico de procesar la información en función de las emociones es similar al constructo denominado personalidad, no existe una causalidad biológica u orgánica que lo provoque la persona por características individuales presenta estos rasgos característicos, por eso se propone su inclusión a los trastornos de la personalidad.

2.1.7. DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL CON EL TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD.

El trastorno límite de la personalidad según el DSM V (2015) es un patrón de conducta, pensamiento y emociones, en el que las características de la personalidad son la poca regulación emocional, los extremos en la relación de pareja, inestabilidad en la percepción de sí mismo y una gran impulsividad marcada, todo esto inicia al principio de la edad adulta.

Dentro de los criterios diagnósticos que incluye el DSM V y cotejándolos con las características de la dependencia emocional encontramos las siguientes diferencias: En el trastorno límite de la personalidad se presentan esfuerzos desesperados para evitar un abandono real o imaginado. Las personas con dependencia emocional sí presentan patrones de conducta que van hacia la inflexibilidad por el desenganche de una relación sentimental, pero esto una vez que se establece, a pesar de esa inflexibilidad cuando no se encuentran dentro de una relación o dado el desenganche poseen la tendencia a buscar constantemente con quien iniciar otra nueva relación interpersonal, esto por la carencia emocional y pobreza de auto valía que tienen, y la necesidad de tener a alguien que se las brinde.

En la personalidad límite existe un patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas que se caracterizan por una alternancia entre los extremos de idealización y devaluación, las personas dependientes emocionales no devalúan a sus parejas, al contrario, justifican a su pareja y de alguna manera argumentan por qué desean continuar con ellos, de la misma forma existe una pauta de características de búsqueda de personas autoritarias, egoístas, presuntuosas u hostiles.

Así mismo, en el trastorno límite se desarrolla una alteración de la identidad: inestabilidad intensa y persistente de la autoimagen y del sentido del yo, impulsividad en dos o más áreas que son potencialmente autolesivas, comportamiento, actitud o amenazas recurrentes de suicidio, o conductas autolesivas, inestabilidad afectiva debida a una reactividad notable del estado de ánimo, sentimientos crónicos de vacío, estado inapropiada e intenso, o dificultad para controlar la ira e ideación paranoide transitoria relacionada con el estrés o síntomas disociativos graves.

Por otro lado según Castelló (2005) los dependientes emocionales son personas con características como la necesidad excesiva de tener una relación de pareja, la subordinación a merced de la misma para conseguir el afecto, la tendencia a priorizar la relación sobre cualquier otra cosa; presentan un miedo intenso a la ruptura de la pareja aunque la relación sea desastrosa, con intentos frenéticos de reanudarla si finalmente se rompe.

La esencia de la dependencia emocional es la baja autoestima, con menosprecio de las cualidades de sí mismo, desarrollan miedo e intolerancia a la soledad y una necesidad excesiva de agradar a las personas, con preocupaciones continuas sobre la propia apariencia física o sobre la impresión que ha generado en ellas.

A manera de conclusión, en la personalidad límite la esencia es la falta de regulación, todo hacia los extremos y no existen puntos medios, una especie de amor y odio, en el que todo se lleva a un punto máximo, mientras que la dependencia emocional la característica esencial es la sumisión, se encuentran en un extremo, pero en el extremo donde se mantiene la percepción de que todo es malo y dañino mientras no tenga pareja, y de forma contradictoria, todo es bueno y se es feliz siempre que esa persona continúe a mi lado; el extremo es el del amor y en el que todo es justificado porque el dependiente lo ama.

Desde el punto de vista de un nivel funcional, el trastorno límite es una patología más grave, que interfiere con la capacidad productiva de las personas, mientras que la dependencia emocional quizás por factores culturales se ajusta mejor a la sociedad, sin embargo, ambos son limitantes y generan grandes afectaciones en todas las áreas de desarrollo.

2.1.8. DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL CON EL TRASTORNO DEPENDIENTE DE LA PERSONALIDAD

El trastorno de personalidad dependiente es un patrón de comportamiento cuya personalidad se caracteriza por la excesiva necesidad de ser cuidado, lo que conlleva a comportamientos sumisos, flexibles, adhesivos y ansiosos por separación, todo esto se presenta al empezar la edad adulta.

Según el DSM IV (2002) a las personalidades dependientes se les dificulta tomar las decisiones cotidianas sin el consejo y la reafirmación excesiva de otras personas, presentan una necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida, se caracterizan por dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación, así mismo tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera, va demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables, se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo, cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita y está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

Con base a lo anterior, la descripción de una persona con personalidad dependiente es la de una persona insegura, incapaz de tomar decisiones y con la excesiva necesidad de protección, cuidado y de que se hagan cargo de ella; desarrollan una pobreza de autoestima y falta de autonomía, pero con un carácter general, es decir, depende de cualquier persona, de quien lo permita; mientras que en la

dependencia emocional, según los criterios establecidos por Castello (2005) las personas presentan una necesidad de afecto, de cuidado y protección, así como flexibilidad, subordinación y sumisión, en el ámbito de la relación de pareja.

La personalidad dependiente y la dependencia emocional presentan características similares, comparten algunos criterios diagnósticos, sin embargo, su diferenciación es posible debido al sujeto sobre el que depende uno del otro, siendo la dependencia emocional más específica, aunado a que el grado de autonomía de las personas con dependencia emocional para la realización de actividades cotidianas (como preparación de alimentos, mantener una casa limpia y ordenada, labores domésticas, ect.) es más elevado, mientras que la personalidad dependiente requiere la ayuda para cualquier actividad que desee llevar a cabo.

2.1.9 .DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL CON LOS TRASTORNOS ADICTIVOS

Para Galès-Camus (2004), Director General de la OMS la dependencia a las sustancias se definen como “una presentación crónica, y a menudo recurrente, que con frecuencia concurre con otros trastornos físicos y mentales” (La dependencia de sustancias es tratable, sostiene un informe de expertos en neurociencias).

Las adicciones son el consumo frecuente y a largo plazo de distintas sustancias, estas sustancias están clasificadas en diez rubros de acuerdo con el DSM V (2015): alcohol, cafeína, el cannabis, los alucinógenos, los inhalantes, los opiáceos, los sedantes, hipnóticos y ansiolíticos, los estimulantes, el tabaco, y otras sustancias (o sustancias desconocidas).

Dentro del DSM V se enlistan una serie de criterios diagnósticos para determinar la presencia de una sustancia entre los cuales se encuentran: El patrón de conducta en el que la persona consume grandes cantidades de sustancia o lo hace durante un tiempo más prolongado del previsto, la expresión de deseos insistentes de dejar o de regular su consumo y el relatar múltiples intentos fallidos por disminuir o abandonar este.

Así mismo, la persona invierte una gran parte de su tiempo intentando conseguir dicha sustancia, consumiéndola o recuperándose de sus efectos, en los casos más graves es posible que las actividades diarias de la persona giren en torno a la misma, pues existe un deseo intenso de consumo

Este empleo recurrente de la droga puede conllevar al incumplimiento de los deberes fundamentales en los ámbitos académico, laboral o doméstico y podría seguir ingiriendo a pesar de tener problemas recurrentes o persistentes en alguna de las áreas de desarrollo por los efectos del consumo.

Las personas con adicciones abandonan importantes actividades sociales, ocupacionales o recreativas debido a su adicción y pueden consumir recurrentemente la sustancia incluso en aquellas situaciones en las que esto provoca un riesgo físico.

La persona continúa con su adicción a pesar de saber que padece un problema físico o psicológico recurrente o persistente que probablemente se puede originar o exacerbar por dicho consumo.

Otro aspecto que es necesario analizar es la tolerancia, la que se define como el aumento significativo de las dosis de la sustancia, para conseguir los efectos deseados, o como una reducción notable del efecto cuando se consume la dosis habitual, mientras que la abstinencia es un síndrome que ocurre cuando disminuyen las concentraciones de la droga en la sangre o los tejidos en una persona que ha sido una gran consumidora de manera prolongada, ambos elementos se ven alterados cuando se es adicto a alguna sustancia.

Como se mencionó antes Becoña en 1996 sugiere que la dependencia emocional presenta síntomas como la dificultad de control, de tolerancia, de abstinencia, de gasto excesivo de tiempo dentro de la relación, de reducción de actividades sociales, laborales o recreativas y un contacto constante con la pareja a pesar de tener conciencia de las consecuencias y problemas subsecuentes, todo esto es bastante parecido a la sintomatología de las adicciones, sería entonces, un tipo de adicción social por su fuente adictiva, sin embargo, propiamente las alteraciones orgánicas que se desarrollan en el abuso de sustancias como la pérdida neuronal, alteraciones en la neurobiología del lenguaje, la memoria y atención, así como los procesos de mantenimiento de la concentración al grado de deteriorar la salud de forma abrupta no se presenta en la dependencia emocional; en cuanto al estado de éxtasis que las sustancias generan y la dependencia emocional son similares, sin embargo, sus consecuencias a nivel salud física son distintas, aunque comparten algunas características o rubros diagnósticos, son dependencias distintas.

2.2. LA PAREJA

“Elige a tu pareja con mucho cuidado.

De esta decisión dependerá el 90% de toda tu felicidad o tu tristeza;

pero después de elegir cuidadosamente,

el trabajo apenas empieza”.

H. Jackson Brown.

2.2.1. DEFINICIÓN DE PAREJA

Por conceptualización una pareja es el conjunto de dos elementos de una misma clase, sin embargo, en términos sentimentales una pareja es aquel dúo de personas establecido mediante el desarrollo de un vínculo romántico y derivado del noviazgo, matrimonio concubinato o cualquier presentación parecida a las anteriores.

Para Zumaya (1997), la pareja es: “Lo que define a una pareja como tal, son el sentimiento amoroso y el compromiso de pertenencia mutua, que se traduce en el deseo de compartir e intercambiar experiencias, sobre todo emocionales y eróticas, de manera exclusiva y permanente” (p. 2).

La pareja en este sentido, es desarrollada mediante una base emocional como requisito, a través de sentimientos de amor, el cual es indefinible por sus características tan generales, puede describirse como aquel estado de cariño o afecto donde se tiene la intención de completo bienestar para el otro y

el disfrute por verlo en este estado; donde el compromiso, es decir, aquel sentido de pertenencia mutuo se dirige al desarrollo del proceso de compartir experiencias, desde una perspectiva exclusiva.

Partiendo de un lente orgánico existe una neurobiología que lo que sucede en la pareja se define como el estado en el que se segregan un conjunto de hormonas y neurotransmisores como la adrenalina, dopamina y norepinefrina, que compromete de manera difusa distintas áreas cerebrales, y dada esa situación es complejo determinar una sola.

Mientras Levinger (1996) la definió como la suma total de atracciones y barreras dentro de una relación, menos la suma de las atracciones y barreras que rodean la alternativa externa más relevante, es decir, rescata el factor exclusivo, le da prioridad a aquel estado en el que cuando se está enamorado esa persona pasa a ser el centro de nuestro mundo, y coloca a esa persona como lo más relevante.

2.2.2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PAREJA

Como cualquier otro constructo humano, la pareja no surge de un momento a otro, sino tiene una historia que coloca su invención en algún momento de la historia.

Desde la postura religiosa, todo inicia con la idea de que no era bueno que el hombre estuviera solo y que requería compañía, fue entonces que de la costilla de Adán Dios formó a la mujer (Génesis, 2, 18-22) para que se unieran en una sola carne e hicieran una vida en pareja (Génesis, 2, 24).

Retornando la postura científica-evolutiva nos remontaremos a la época prehistórica, la evidencia más añeja de la pareja se encuentra en la transición del hombre al homo sapiens, en donde la antropología encuentra evidencia pictográfica en cuevas y se identifica una relación cuyas características son la protección y el cuidado. Otra evidencia de la misma época, es el comienzo de la sepultura, que inicialmente surge como medida de cuidado para que los predadores no se comieran a las personas que habían muerto, sin embargo, el hecho de enterrarlos indica patrones emocionales entre estos sujetos, es decir, relaciones emocionales.

En la etapa subsecuente denominada neolítico, se desarrolla una organización humana más socializadas, donde los hombres y mujeres adquieren roles de acuerdo a su género, con ello nuevas formas de coerción como el rapto, la violación y la esclavitud.

Todo esto explica que en la antigüedad no había forma de elegir a la pareja, ya que la unión de hombres y mujeres ocurría como un negocio que tendía a favorecer los intereses de los padres de los desposados. No fue sino hasta ya entrado el siglo XIX que las parejas comenzaron a formarse con base en la propia elección de sus miembros.

En la cultura grecorromana en los muros de algunas casas de Pompeya se encuentran pinturas plasmadas de los señores de las casas, que datan del siglos I y II a.C., en dicha cultura las mujeres casadas recibían educación y las que tenían relaciones de concubinato eran iletradas, desde allí radica la ideología de las parejas socialmente ideales. Esto por un lado, ya que estas manifestaciones de arte, no son más que lo idealizado de la alta sociedad mientras, que la mujer de clase media baja no es más

que el de la esclavitud; matrimonios por interés para aprovechar los goces del sistema legal y ser dueña de un lote de tierra.

Básicamente en esta etapa de la historia el machismo estaba en su total auge y las reglas moralistas del cómo relacionarse eran la ley máxima que gobernaba el comportamiento humano, el contexto podría describirse que los hombres muestran limitantes en la expresión emocional, las mujeres sumisas, tolerantes y flexibles; la relación aceptada era sólo entre un hombre y mujeres, siendo la homosexualidad una aberración humana.

La tendencia evolutiva trasciende hasta llegar a lo que hoy conocemos como la edad media, donde coexisten dos tipos de amor contradictorios, uno que subsiste en el tiempo, vigoroso, brutal y poco romántico, y por otro lado un amor cortés, sensible y romántico, en esta etapa surge una percepción distinta del amor donde la mujer ocupa un lugar más humano y respetable, en esta época la concepción del matrimonio rompe barreras y deja de ser considerado únicamente un contrato, ahora también se considera un sacramento dado el nacimiento de la doctrina religiosa que cobra gran fuerza.

Mientras que en el renacimiento la esencia de las parejas está basado en la clase sociales y se experimenta diferente de acuerdo al estatus socioeconómico al que se pertenece, sin embargo ese entorno hipócrita, puritano y moralista se sigue respirando; la homosexualidad continua siendo percibido como el peor de los pecados, el adulterio la mayor falta de respeto y la prostitución como causa suficiente para la expulsión de la mujer de un lugar.

Luego de tres siglos, una temporada denominada como la revolución francesa altera un poco las creencias de pareja añejas, la mujer se empodera de sí misma y fue Rousseau (1761) quien siembra esta idea en la sociedad femenina, postulando que una mujer no tiene por qué ceder ante los deseos de su marido y que el consentimiento mutuo es la base de todo matrimonio. En este lapso histórico surge el matrimonio como contrato en el ámbito del derecho, y con él, también se desarrolla el divorcio y un conjunto de legislaciones que controlan la separación de una pareja, todo esto sienta bases que regulan la conducta en el ámbito de pareja y la coloca por primera vez en un contexto equitativo e igualitario.

Sin embargo, este avance de pensamiento no es más que una ideología engrandecida muy distinta a la realidad, en esta época las mujeres son delicadas y pudorosas, el conocer aspectos eróticos es una total falta de moral, sin embargo, se les permite explorar un poco la sensualidad a través de vestidos, corsés y maquillaje.

Existe una transición de pensamiento, ya no se ve el terreno sexual como algo prohibido, sino como un área a explorar, a los homosexuales no se les considera como pecadores, sino como enfermos.

Finalmente en la época moderna, en el siglo XIX la mujer sufre un cambio de rol, se vuelve más educada en términos formales, independiente y con ambiciones de superación; por su parte el hombre se transforma en alguien menos soberbio y más preocupado por su compañera, el sexo deja de considerarse una actividad con fines reproductivos para dar paso a una actividad con fines placenteros.

El matrimonio ya no se piensa sin amor, y el amor tampoco se concibe sin placer (Eguiluz, 2007) el libre pensamiento caracteriza este lapso histórico, ocurre un desprendimiento de las tensiones religiosas, y muchos moralismos se hacen a un lado, la ciencia crece en este periodo, aunque en las familias continúa cierta aversión a hablar de dichas temáticas.

Es así como la pareja evoluciona hasta transformarse en lo que conocemos hoy en día, una manifestación ideal de la igualdad y la equidad, sin embargo, hay ciertos pesares históricos que a veces dificultan llegar a esta visión tan humana y existencial.

2.2.3. PAREJA, AMOR Y CULTURA

Anteriormente definimos los términos pareja y amor, por su parte la cultura es el conjunto de tradiciones, costumbres, lenguaje, hábitos, formas de vestir, etcétera, que caracterizan un lugar y a sus habitantes.

La cultura da sentido al comportamiento humano, mediante su establecimiento se determinan parámetros de lo que se considera habitual, la cultura establece tiempos y formas de hacer las cosas, y conductas alternativas no siempre son bien recibidas.

El amor y la pareja forman parte de la historia del hombre, han sido tema de muchas manifestaciones artísticas, culturales, música, pintura, cine, televisión, poemas, etcétera y están orientadas sobre esa experiencia, es un elemento más de la cultura.

Jankowiak y Fisher en *A cross-cultural perspective of romantic love*⁴ expone que la experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas y es sin duda una de las situaciones más estimulantes y excepcionales en la vida (citado en Cid, F., 2011).

La pareja y el amor derivan directamente de la cultura, según Souza en 1996 menciona que las posibilidades de las personas de entablar una relación sentimental está determinada, de un espacio delimitado por el ambiente en donde han crecido y se desenvuelven, así como por la educación, la familia, el ambiente sociocultural, las condiciones económicas, geográficas y políticas.

La pareja es una dinámica relacional humana que va a derivar de diversos estándares, dependiendo de la sociedad donde la relación surge. Estudiar el fenómeno de ser pareja exige conocer el contexto cultural en donde ambos individuos se han desarrollado, en donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación.

La importancia del estudio de la cultura, sería entonces, en función a la indagación de los parámetros de lo que se considera normal y aquello que no, en relación a esos estándares puede entenderse la presencia de determinado desorden mental, aunque, no porque una conducta dañina, que genere malestar sea hasta cierto punto habitual en la cultura, deja de ser considerada un objeto de estudio de la salud mental.

La dependencia emocional quizás no se ha percibido como tal, como un problema clínico grave, dado que existe una influencia cultural que la respalda, por ejemplo, tenemos una historia machista arraigada que justifica el exceso de tolerancia, flexibilidad y el ser sumisa por parte de la

⁴ Una perspectiva transversal de la cultura del amor romántico.

figura femenina, se les ha enseñado desde niñas a agradar a los demás con frases como “las niñas bonitas hacen caso”, “las niñas buenas no lloran” se les enseña un rol servicial a papá o a sus hermanos, la figura masculina, no es de sorprenderse que en años posteriores esa limitación, esa pasividad y falta de amor propio sea una manifestación natural de la cultura, sin embargo, a través del tiempo la cultura ha estado en trance y en la actualidad ya no es algo culturalmente aceptado, sino una dependencia emocional, digna de atención clínica.

2.2.4. ELEMENTOS DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

Una pareja es un vínculo, en el que se trabaja día con día, para que sea funcional es necesario invertir tiempo, dinero, creatividad, compromiso, etcétera; es un componente que en términos físicos está compuesto por dos elementos. La pareja misma, sin embargo, está formada por distintos elementos que la integran de forma indirecta.

Planteamos que una relación de pareja se basa en cuatro componentes: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Los tres primeros son de tipo social y dependerá de la cultura donde se vive, las conductas que demostrarán dichos componentes y la intensidad que son necesarios en una relación amorosa (Maureira, 2011).

El compromiso, la intimidad y el lenguaje son entonces tres pilares sociales, que se fundamentan en el lenguaje, mientras que el amor es biológico, por tanto se expresa o desarrolla de

acuerdo a las características distintivas de cada persona, basado en áreas cerebrales y neurotransmisores que producen la experiencia del amor.

El amor es entonces esa postura orgánica, necesidad fisiológica cuyo fin es la reproducción y la crianza.

Antes de explicar los componentes sociales, es necesario definir el lenguaje, de dónde se desarrolla la comunicación y dichos elementos cobran sentido, el lenguaje entonces es un conjunto de acciones conductuales coherentes recursivas en la experiencia generada en la relación con los otros, es decir, cuando dos personas interactúan día a día sus conductas y actitudes adquieren un significado que ambos comprenden.

El compromiso se relaciona con el interés, la responsabilidad y la convicción de mantenerse dentro de la relación haciendo frente a las problemáticas que puedan surgir, este elemento tenderá a crecer en la medida en la que el tiempo transcurre con lo que conexión interpersonal se vuelva más estrecha (Levinger, 1972; citado en Maureira 2011).

Por otro lado, la intimidad se vincula con el apoyo afectivo, el conversar, la apertura para compartir aspectos personales y profundos, la confianza, seguridad, afinidades y el apoyo mutuo. Como en el caso anterior este incrementa a través del paso del tiempo (Yela, 1997).

Finalmente el último elemento social es el del romance, que hace alusión a aquellas pautas de conducta realizadas para generar atracción e interés, lo que se mantiene a lo largo de la relación de pareja, es decir, es el patrón de comportamiento mediante el cual la sociedad interpreta como demostración de interés de los miembros de la pareja.

Tenemos ahora una perspectiva general de la pareja, producida e integrada mediante una visión biológica o física, concerniente al área sexual y a lo social, estos elementos son necesarios, sin ellos una pareja no puede ser concebida como tal, sería vista como un par de extraños que comparten rutinas de vida.

2.2.5. ¿CÓMO ELEGIMOS A NUESTRA PAREJA?

Ya se exponían diversos modelos explicativos de las parejas disfuncionales, se hablaba del apego como dinámica relacional aprendida desde las primeras etapas del desarrollo y que no siempre es la más sana, también se analizó el patrón de conducta adquiridos mediante aprendizaje social en el establecimiento de las relaciones interpersonales y por último los mecanismos neurobiológicos a través de los cuales se cae en círculos viciosos evitando el dolor.

Pero no todas las relaciones de pareja son dañinas, existe diferentes enfoques o teorías que postulan premisas interesantes acerca de cómo elegimos pareja sin importar si estas, son funcionales o no.

La primera de ellas es la evolutiva, en la que Darwin (1859) señala que la búsqueda de la pareja es única y exclusivamente por la preservación de la especie, esa lucha constante por ser el más fuerte y trascender de generación en generación, así mismo, se correlaciona con la postura biológica en la que buscamos pareja dado que nuestra maduración corporal y su química permite ese proceso de apareamiento, manifestando la búsqueda de pareja como una necesidad orgánica. Esta postura evolutiva -biológica que hace alusión a la búsqueda de pareja por aspectos en los que no intervienen factores emocionales o sentimentales, como los animales, a los que sólo les interesa saciar impulsos e instintos sexuales.

En terrenos psicológicos, el reconocido fundador del psicoanálisis, S. Freud, sugiere que los complejos de Edipo y según Erikson en los de Elektra, se siente atracción por los progenitores, posterior a esto, los deseos sexuales son sublimados en algo socialmente aceptable y lo que buscamos a las figuras parentales, lo buscamos ahora en nuestras parejas, ya que ello es permisible a nivel social.

Siguiendo la misma vertiente, la psicoanalítica, se tiene la idea de que en la búsqueda de una pareja, más que buscar a una persona, buscamos una extensión de nosotros mismos, pero en contra posición con nuestro sexo, es decir, buscamos nuestra parte masculina o femenina, según el caso; se trata de un seguimiento de nosotros mismos y de la carencia sexual que no poseemos o no somos capaces de expresar quizás, por elementos culturales (Fromm, 1959).

Finalmente el ya mencionado Erikson, en su teoría del desarrollo psicosocial, rescatamos que los seres humanos luego de superar la crisis de identidad, experimentan la crisis de aislamiento, donde

surge el fuerte deseo de compartir la vida con alguien más, en este caso, la pareja y es así como se manifiesta una importante tendencia a la compañía y el compartir en el plano amoroso.

Otra teoría relevante es la de la complementariedad expuesta por Winch (1955) en *Mate selection: A theory of complementary needs*⁵, la cual, se basa en la ideología de que la búsqueda de la pareja es en función de personas que pueden hacer lo que nosotros no podemos, una especie de polos opuestos, la cual se genera de una homeostasis, la búsqueda no es en base a los parecidos, sino en lo complementario (citado en Valdez, Gonzáles y Sánchez, 2005).

En contraparte surge la teoría instrumental expuesta por Centers (1975), cuya premisa explica que se siente atracción por aquellas personas que tienen necesidades semejantes o complementarias a las propias y se entablan relaciones con base a características afines.

Finalmente la teoría estímulo-valor-rol por Burstein 1987 basada en la idea de que nos unimos a personas cuyas fortalezas y debilidades indican una adaptación a las características propias, es decir, elegimos a aquellas personas que creemos poseen rasgos conductuales y de personalidad a los cuales nos podríamos adaptar con facilidad y viceversa.

Vale la pena mencionar que todas estas son teorías y no verdades absolutas, la recurrencia para explicar la formación de una pareja bajo el lente de una de ellas, derivará del grado de funcionalidad

⁵ La selección de pareja: Una teoría de las necesidades complementaria

según las características de las personas que la integran, quizás en una pareja donde el hombre es machista y una mujer demasiado feminista sea conveniente mencionar a Freud con la tendencia de buscar la parte masculina o femenina en el otro, o la teoría de la complementariedad en parejas donde uno de ellos es muy meticuloso y ensimismado, y el otro más extrovertido y relajado, complementándose muy bien el uno del otro.

2.2.6. PAREJA, REPRODUCCIÓN Y EL AMOR COMO NECESIDAD SOCIAL

Como punto de partida, para comprender las relaciones de pareja, es conveniente citar a Ostrowsky (2005) quien sugiere que se debe considerar que para los seres humanos, en comparación con cualquier otra especie, las relaciones interpersonales son sumamente importantes, tanto como las necesidades de apareamiento, compatibilidad física y biológica. Es decir, se expone que la búsqueda de pareja inicia mediante una serie de necesidades netamente biológicas, existe un sentido de la supervivencia manifiesto en la preservación de la especie, todo esto respaldado bajo la segregación de feromonas que desprende el cuerpo y las respuestas biológicas que desarrolla en el encuentro sexual, finalmente se entremezcla, culminando en una necesidad social, de afiliación y de estima.

Para comprender el amor como una necesidad es importante mencionar la pirámide de las necesidades desarrollada por Abraham Maslow, quien expone que el comportamiento humano está gobernado por la satisfacción de necesidades, Maslow jerarquizó en cinco grandes escalones estas necesidades.

Las necesidades fisiológicas son las primeras, incluyen la alimentación, el sueño, la temperatura corporal y el sexo; esta última necesidad dirige a las personas a la búsqueda de pareja, posterior a estas, se requiere satisfacer las de seguridad, las cuales incluyen tener un refugio o un lugar donde resguardarse ante cualquier amenaza; el ser humano transitivo, pasa a las necesidades de aceptación donde requiere formar parte de un grupo, tener un núcleo social, escenario que favorece el establecimiento de una pareja, donde nuevamente entran en función las necesidades fisiológicas, manteniendo la búsqueda de alguien con quien reproducirse y preservarse en el mundo genéticamente hablando.

Las necesidades de estima se refieren a sentirse valorado y reconocido, es decir, no sólo necesito reproducirme, manifiesto esta necesidad mediante la aceptación en un grupo, donde busco a esa persona indicada para el desarrollo genético y una vez que la encuentro también necesito ser admirado y valorado por ese ser humano que elegí. Finalmente pasamos al último escalón denominado autorrealización, que es esa fuerza personal, esa motivación para siempre dar lo mejor de sí y tratar de superarte en todo contexto.

Es así como el amor se vuelve una necesidad, una biológica, una social y una de valoración; la biológica por los fines reproductivos, la social porque es en ese medio donde encontramos a alguien con quien nos sentimos parte de algo y de valoración porque no sólo se pertenece a esta nueva organización social, sino que se desea ser admirado.

De esta forma, según Stassen y Thompson, (2001) aunque tener amigos cercanos es una forma importante de satisfacer las necesidades propias de afiliación, para la mayoría de los adultos la relación íntima con una pareja es un objetivo aún más importante.

2.2.7. TIPOLOGÍA DE LA PAREJA

“Las parejas más felices no tienen el mismo carácter”

Dentro de la organización en las relaciones humanas encontramos una división de las parejas de acuerdo a sus características y a su nivel de formalidad, en tres grandes instancias:

El noviazgo es uno de ellos, y proviene del latín *novius* -a su vez de *novus*- que se traduce como «nuevo», puede definirse como el periodo en la vida en el que dos personas establecen una relación afectiva con la intención de conocerse mejor y, en su caso institucionalizarla de manera permanente, durante el noviazgo se establecen relaciones amorosas libremente, consentidas y mutuamente aceptadas. Normalmente este periodo posee un carácter inicial en el que se tienen las primeras experiencias afectivas, amorosas y sexuales de pareja (Muñoz y Lorente, 2014).

La segunda de ellas es el matrimonio, entendido por su carácter etimológico que proviene del latín *matrimonium*, el *conjugium* y el *consortium*, como la unión del hombre y la mujer que comprende el comercio invisible e indivisible de la vida, o desde un punto de vista legislativo según

León –Duguit 1990 en la naturaleza jurídica del matrimonio siendo el acto-condición después de hacer una discusión entre acto-regla, esto es un contrato de acto-condición que determina la aplicación de un estatuto permanente a uno o varios estatutos (citado en López, 2006).

Y finalmente la pareja de hecho, asociación libre o emparejamiento doméstico, que se refiere a aquella relación de concubinato, unida bajo causalidades afectivas independientemente de la orientación sexual de quienes la conforman, afín de convivir en un espacio físico de forma estable y perdurable.

2.2.8. NUEVAS TENDENCIAS EN PAREJA

La sociedad como en toda época histórica se diferencia y cambia a través del tiempo, el siglo XXI no es la excepción. Los seres humanos cambiamos y con ello los patrones de conducta mediante los cuales nos relacionamos.

Básicamente, las tres tipologías formales que se mencionaron con anterioridad desprenden un grupo de neoparejas que aún no han sido investigadas ni incluidas dentro de la literatura científica, sin embargo, como corriente urbana o euforia social se están desarrollando y cada vez se presentan con más frecuencia.

Tal es el caso de las parejas liberales, aquellas donde cada uno de sus miembros hace lo que desea y pareciera que ninguno de los dos tuviera a alguien sentimentalmente hablando, son parejas que toman decisiones de manera aislada y que los lazos afectivos desarrollados no son tan estrechos.

Las parejas posesivas, que sería la contraposición de la anterior, donde se tienen que tener al tanto de todo entre sus miembros y los celos son la esencia de estas parejas, existe una necesidad de control y preocupación si no se percibe el contacto permanente con la pareja.

Tenemos también a la pareja empalagosa, cuya característica marcada es la demostración de afecto en todo momento, no les genera inhibición el exhibirse frente a los demás y la demostración afectiva es una necesidad en este tipo de parejas.

Las relaciones de pareja entre personas del mismo sexo, conocidas como parejas homosexuales, gays o lesbianas, que se caracterizan porque sus integrantes son del mismo sexo, es decir, bien dos hombres o dos mujeres, las causalidades que los mantienen juntos son idénticas a las de las parejas heterosexuales: atracción física y lazos afectivos.

Una de las neotendencias de la actualidad es el cruising, tendencia que se caracteriza por la actividad sexual entre dos desconocidos que saben que asisten a un determinado lugar para tener un encuentro sexual. El término proviene del inglés, cuya traducción es “cruce”, se entiende entonces a

estas parejas cuyas relaciones sexuales se desarrollan entre quienes se cruzan sin conocerse con anterioridad.

En contraposición, encontramos a los fuckbuddies, que básicamente son aquellos acompañantes sexuales con quien se tienen encuentros de tipo sexual pero de forma recurrente o bien existe una atmósfera de confianza que permite plasmar la propuesta de tener intimidad sexual sin ser propiamente pareja, esto de paso a otro patrón de interacción relacional en pareja.

Por su parte una tendencia de relacional es el poliamor, el cual es una relación amorosa con más de una persona, existe una relación formal o seria con un individuo y es permisible el que establezcan nuevas relaciones tanto amorosas como de tipo sexual con alguien más, sin ninguna complicación o problemática, todo esto basado en la comunicación y la honestidad. Las nuevas relaciones no ejercen cambios en la relación primaria.

La pareja por compersión que podría entenderse como un despliegue del poliamor, pues consiste en el placer sexual que se experimenta por el ver a tu pareja siendo feliz y disfrutar con alguien más.

Estas son algunas de las formas de relacionarse, recién surgen y empiezan a posicionarse en la sociedad actual.

2.3. LA PSICOTERAPIA Y LA CONDUCTA

Todas las conductas humanas poco funcionales pueden ser tratadas, moduladas, aminoradas o erradicadas mediante los tratamientos pertinentes y en los lapsos de tiempo prudentes, a través de lo que hoy en día se conoce como psicoterapia, la psicoterapia es una herramienta humana que representa una esperanza de calidad de vida para quienes se ven afectados a nivel afectivo, emocional o conductual.

2.3.1. ¿QUÉ ES LA PSICOTERAPIA BREVE?

El enfoque psicoterapéutico que abordaremos en este proyecto investigativo, como medida de intervención, es la psicoterapia breve, pero antes de exponer que es la psicoterapia breve es prudente conceptualizar que es la psicoterapia como tal. La psicoterapia es la relación establecida entre paciente y terapeuta, debidamente planificada, estructurada y sistematizada, basada en los recursos teóricos que fundamentan la perspectiva de preparación del terapeuta, cuyo fin último es la reducción de síntomas psicógenos y conductas disfuncionales.

La psicoterapia breve para Bellak (1970) es la aplicación de la psicoterapia tradicional en periodos apresurados y rápidos, dirigida acorde a las necesidades del paciente, desarrollada en un contexto de crisis y exigencia.

Se define como una estructura terapéutica, orientada a incrementar la conciencia de los consultantes acerca de sus comportamientos problema, así como de su capacidad y motivación para comenzar a hacer algo al respecto (Hewitt y Gantiva, 2009).

Es prudente mencionar que los fundamentos de la psicoterapia breve derivan de la aplicación teórica de la misma y de un conjunto de herramientas de la corriente psicoanalítica ortodoxa, es decir, la psicoterapia breve se fundamenta en el análisis de las consecuencias de las experiencias tempranas en el ser humano, pero no está orientada a las causas, si no a los problemas y las soluciones. En la psicoterapia breve no se espera a que los usuarios generen insight, sino que estimulan, promueven y trabajan para provocarlo, todo esto en el lapso de 6 a 15 sesiones con el tiempo tradicional de 45 a 50 minutos.

La psicoterapia breve puede entenderse como una oferta de tratamiento pragmático, sencilla, fácil de aplicar y desarrollar, sin embargo, requiere de gran preparación y responsabilidad ya que demanda de todas las capacidades del terapeuta para conducirla a fines positivos.

2.3.2. PRINCIPALES EXPONENTES

Hoy en día la psicoterapia breve es una de las opciones terapéuticas más emblemáticas e implementadas, esta alternativa terapéutica es el producto de un conjunto de teóricos que trabajaron en su desarrollo y promoción.

La principal distinción es entre la psicoterapia breve enfocada a problemas y la psicoterapia breve enfocada a soluciones, de acuerdo a ello, es necesario hablar de representantes específicos para cada una.

En el ámbito de la psicoterapia breve enfocada a problemas sus representantes principales son John Weakland ingeniero y antropólogo, escritor de numerosas obras literarias en las ciencias humanas, Don Jackson fue uno de los primeros diez psiquiatras norteamericanos y primer director de la escuela de Palo Alto, Paul Watzlawick teórico y psicólogo austriaco autor de la Teoría de la comunicación humana, realizó distintos aportes a la psicoterapia en general y Richard Fisch, psiquiatra, miembro investigador y autor del proyecto de investigación clínica; todos ellos fueron los fundadores del Mental Research Institute en Palo Alto California, este grupo de teóricos abogan sobre el hecho de que la solución de problemas psicológicos no está en causas históricas, sino en el sostén de las mismas, en sus conductas actuales y plantean estrategias para interrumpir o bloquear tales conductas sin establecer estándares de normalidad, la meta ideal es el cambio del paciente.

Mientras que en los representantes de la psicoterapia breve enfocada a soluciones tenemos a Steve Shazer psicoterapeuta pionero en el ámbito de la terapia familiar., fundador del Centro de Terapia Breve Familiar (BFTC) en Milwaukee, Wisconsin, William O'Hanlon psicólogo colega de Milton H. Erickson y autor de más de 30 libros, y Michael Weiner, quienes argumentaban que la solución de los problemas psicológicos está en aprovechar los recursos internos de cada persona y no en la patología o neurosis misma, mediante ello se logra el bienestar general de las personas.

Sin embargo, el representante más emblemático de la psicoterapia breve es Milton H. Erickson, médico conocido por sus aportes en el campo de la hipnoterapia, quien sentó las bases de la psicoterapia hipnótica actual, así como la programación neurolingüística y por supuesto, la psicoterapia breve centrada en soluciones, el aporte que hizo a esta área va en función a técnicas específicas implementadas en esta psicoterapia como “la pregunta milagro” que inicialmente la desarrollo con una bola de cristal mediante la cual se estimulaba a los pacientes a imaginar a futuro, el utilizar los recursos internos de la persona, el trabajo terapéutico no normativo, es decir, que no se prescribe lo que se tiene que hacer y el diseño y construcción de actividades terapéuticas, son algunos de sus aportes en el ámbito terapéutico.

2.3.3. PRINCIPALES POSTULADOS

Se explicaba con anterioridad que la psicoterapia breve es el desarrollo de la psicoterapia tradicional en lapsos cortos de tiempo, el mecanismo de trabajo que la caracteriza básicamente es el del ejercicio de teorías aplicadas, se hablaba de la participación activa del terapeuta en la promoción del insight, de la influencia del psicoanálisis y de fomentar la eliminación de los obstáculos que limitan el desarrollo de las conductas naturales de cada ser humano, mediante todo ello, se logra la sanación de síntomas psicógenos y la experimentación de una mejoría en la calidad de vida de las personas en periodos relativamente cortos.

Por otro lado, entre los elementos claves de la Psicoterapia breve encontramos su correlación existente con algunas otras teorías como la Teoría general de los sistemas, la Cibernética y el

Constructivismo, que mediante las aportaciones de cada corriente teórica nos brindan la esencia de la misma.

En lo concerniente a la Teoría general de los sistemas cuyo término proviene de la palabra *systema*, que a su vez procede de *synistanai* (reunir) y de *synistemi* que finalmente quiere decir, mantenerse juntos, un sistema se define como un conjunto de elementos en interacción dinámica en el que el estado de cada elemento está determinado por el estado de cada uno de los demás que lo configuran (Botella y Vilaregut, 2008) es decir, es un grupo de elementos unidos que interactúan entre sí y conforman un todo unitario, esta conexión se establece entendiendo al ser humano como parte siempre de algún grupo o sistema, en el ámbito de la atención terapéutica de una persona no sólo beneficia al paciente o usuario, sino a quienes se encuentran a su alrededor, aunado a eso también afecta su desatención, considerando que las conductas desadaptativas también ejercen efectos a quienes forman parte del grupo.

Se tiene una percepción socializada del hombre, de la cual el comportamiento humano no puede ser explicado de manera aislada, sino como el resultado de las interacciones que tengan, entendiendo que la sociedad puede promover la salud o la enfermedad, y considerando a la sociedad como un sistema general conformado por subsistemas como el de un grupo de amigos o una familia.

Dentro de estos grupos existe un flujo de información o comunicación, precisamente esa transmisión de información es considerada bidireccional, es decir, circular, constantemente emitimos

mensajes y se espera una respuesta a los mismos, mediante ello, se presentan las influencias mediante las cuales es posible conceptualizar la conducta humana.

Este flujo de información circular o feedback tiene como responsabilidad primaria la comunicación, de forma indirecta las influencias antes expuestas y finalmente establecer un orden u homeostasis en el sistema, muchas veces ese círculo de comunicación se hace rígido y el sistema no permite paso a los cambios, de esta manera se hace un equilibrio “patológico” dentro del sistema, pero en algunas ocasiones los cambios no son malos y es posible llegar a puntos equilibrados más salubres, es ahí donde la psicoterapia cobra su papel.

La psicoterapia breve considera establece estas bases teóricas y son su piedra angular para comprender los casos en el ejercicio clínico.

Por su parte en la cibernética, entendida como la ciencia de la comunicación y el control en el hombre y la máquina, cuyo aporte a la psicoterapia breve podría entenderse en primera instancia como el establecimiento de un lenguaje general para la comprensión mutua entre miembros de distintas disciplinas, así como el establecimiento de un patrón de pensamiento, la cibernética permite al ser humano extrapolar las concepciones frías de la física o la maquinaria en el entorno del estudio de comportamiento humano.

Digamos que la cibernética representa el establecimiento de un orden, de una metodología y fomenta el sostén del equilibrio en los sistemas.

Es necesario hacer énfasis en la comunicación, dado el nivel de importancia que esta ejerce en el comportamiento de los miembros de un sistema, se observa su sintáctica, su semántica y su pragmática; la primera de ellas explora los problemas implicados en la transmisión de información que pueden ser endógenos o exógenos, mientras la semántica se dedica al estudio de los signos y sus significados para la comprensión mutua, finalmente la pragmática se preocupa con los efectos de esta comunicación, es decir, en cómo los mensajes afectan la conducta.

A su vez la comunicación está compuesta de dos aspectos, uno de contenido y el otro relacional, el contenido es propiamente lo que el mensaje dice, el aspecto relacional es a lo que se refiere, es decir, lo que mensaje quiere comunicar; considera cómo debe entenderse dicho mensaje.

Finalmente el constructivismo es una corriente filosófica que postula que el conocimiento y la realidad es un constructo, es decir, un producto subjetivo de cada ser humano y que se elabora mediante las percepciones que parten de la interacción constante en el entorno donde el ser humano se desarrolla.

El aporte del constructivismo a la psicoterapia breve básicamente se relaciona con la comunicación, sin ella, no sería posible construir la realidad, considerando que el conocimiento se

elabora mediante la interacción, todo esto finalmente genera un sistema, de modo que todo se relaciona.

La aportación más emblemática del constructivismo tiene un fin pragmático, es decir, el constructivismo responsabiliza al ser humano sobre su realidad, ya que él mismo la construye, mediante lo que siente, piensa y hace, dado que el ser humano mismo la produce, es el mismo quien tiene las posibilidades de cambiarla o modificarla.

La psicoterapia breve identifica elementos en el sistema que representan factores de estancamiento en conductas disfuncionales, intenta bloquear estos elementos del sistema, y mediante ello es permisible que las conductas naturales broten por sí misma, se habla de que el ser humano puede, mediante sus recursos internos, modular cualquier comportamiento y llegar a sanar síntomas psicógenos, es decir, tiene una propuesta constructivista.

De manera general se expusieron los enfoques integrales mediante los cuales se forma y cobra vida la psicoterapia breve, así como algunos de sus puntos básicos, todo esto con el objetivo de brindar un panorama general de en qué consiste dicha enfoque terapéutico.

2.3.4. MODELOS DE INTERVENCIÓN DE LA PSICOTERAPIA BREVE

Existen dos modelos de intervención en psicoterapia breve, la intervención en crisis y la terapia cognitivo conductual, los cuales no son a continuación detallados, por cuestiones de que se consideraron menos relevantes para nuestro punto de interés.

2.3.4.1. TERAPIA ENFOCADA A PROBLEMAS

Este enfoque como su nombre lo dice, se centra en el problema, pero no en su base patológica, no en el estancamiento del mismo, sino más bien en el análisis de los intentos de los consultantes por solucionarlo y cómo esos intentos no generan los resultados esperados; una vez generado en insight de que los patrones de conducta repetitivos no darán resultados es posible proponer generar cambios a partir de intentos de solución diferentes.

Es decir, en el problema mismo está la respuesta, es necesario observar cómo este problema está totalmente influenciado por los miembros del sistema y potencializado, siendo así que ellos mismos pueden modificar la situación; habitualmente las propuestas de erradicación del problema son contradictorias a la forma en la que se ha intentado solucionar hasta ahora.

2.3.4.2. TERAPIA ENFOCADA A SOLUCIONES

En el entorno de la psicoterapia breve centrada en soluciones, los síntomas son el objeto de atención en el entorno terapéutico, a diferencia del psicoanálisis tradicional, los síntomas no explican las problemáticas psicológicas, ni tampoco los conflictos del pasado vinculados al mismo, ni si quiera se encuentra interesado en brindar una explicación, si no que atiende las situaciones problemáticas en el aquí y el ahora, inclusive si estas radican en una etapa anterior, sostiene una visión en donde los motivos de consulta no son un resultado lineal de causa y efecto sino una interacción sistémica del ser, dado ese funcionamiento es como puede postularse una solución.

En el margen de la psicoterapia breve se desarrolla un análisis del problema identificando elementos importantes que podrían estar perpetuando su reproducción, elementos tales como: momento del día, semana, año, ubicación en el mundo, ubicación del cuerpo, frecuencia, velocidad, intensidad, duración, etcétera.

La psicoterapia breve centrada en soluciones, se basa en la premisa de que percibir o imaginar una opción efectiva es lo que se necesita para comenzar el proceso regular del cambio. La psicoterapia breve se apoya en lo que cliente desea iniciar y no en lo que quiere soltar y dejar atrás, la psicoterapia breve comienza cuestionando al cliente sobre cuáles son las mejores expectativas que tiene de la terapia, en lugar de preguntar acerca del problema como es habitual en la terapia tradicional, aunado a esto, muchas personas permanecen estancadas en sus situaciones problemáticas porque no pueden percibir o imaginar situaciones que los remplazarían.

El terapeuta centrado en soluciones, desde su primer encuentro con el cliente, en vez de centrarse en su pasado, dirige su investigación a evaluar a) qué sucede en el interior de los tres tipos de relaciones que el sujeto mantiene consigo mismo, con los demás y con su entorno b) cómo ha intentado solucionarlo hasta ese momento (soluciones intentadas), c) qué alternativas podría encontrar para resolver el problema de la manera más eficiente y eficaz posible (Reyes, 2008). Estos intentos pueden incluir la modificación de los elementos o pautas antes expuestos (intensidad, momento del día, ubicación en el mundo, etc.).

Básicamente la psicoterapia breve centrada en las soluciones trata de generar una serie de situaciones en las que facilite las soluciones que atienden al motivo de consulta, así mismo, hace esto mediante el análisis del problema, pero no en como el problema se genera mediante las acciones, si no en momentos excepcionales donde pequeñas cosas en el problema mismo, han resultado bien; partiendo de ahí se propone repetir las, de esa forma dar solución a los síntomas psicógenos.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

De manera inicial surge una inclinación de investigación direccionada a un taller de intervención grupal, pero debido a distintas variables que dificultaron su implementación, tales como la estructura hermética de asociaciones, pobreza cultural de la asistencia terapéutica, incompatibilidad de horarios, etc. Se optó por cambiar de un enfoque de taller grupal a una intervención psicoterapéutica breve en parejas, para lo cual se contó con tres parejas, mediante los cuales se aplicarán las premisas del taller diseñado en primera instancia pero ahora aplicado a la intimidad de la pareja de forma individual, todo ello como respuesta a la dificultad de formación del grupo experimental.

3.1 ENFOQUE

El lente implementado dentro de esta investigación es el cuantitativo, ya que se aplicará la prueba “Inventario de Dependencia Emocional”, la cual está debidamente estandarizada, cuenta con los lineamientos de confiabilidad y validez. Así mismo, arrojará resultados cuantificables, lo cual permite el estudio, análisis y cotejo entre los participantes evaluados, es decir, hace uso del factor objetivo de la investigación mediante la estadística aplicada, la medición de variables y el conteo meticuloso.

El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, confía en la medición numérica, el conteo, y en el uso de la estadística para intentar establecer con exactitud patrones de una población (Gómez, 2006).

3.2 TIPO DE ESTUDIO

La investigación realizada es de tipo cuasi experimental con un diseño de pre prueba, tratamiento y post prueba. Dado a que inicialmente se realizará la aplicación del Inventario de Dependencia Emocional, el cual permitirá conocer valores previos cuantitativos del estado relacional de la pareja, posteriormente se aplicará el plan terapéutico cuya base se encuentra en la psicoterapia breve, finalmente su evaluación posterior, con la intención de medir los efectos del mismo, todo esto mediante la misma prueba, lo que permitirá conocer si se logró la reducción o no de la dependencia emocional en la relación de pareja.

El diseño cuasi experimental por palabras de León y Montero (2006) es un diseño que contrasta una relación de causa efecto pero en el cual las circunstancias de su implantación no permiten, a priori, establecer los controles mínimos, es decir, carece de grupo de control.

3.3 CORTE TRANSVERSAL

Quiere decir que la toma de datos se hace en un solo momento, es decir, la evaluación de la población de trabajo se realizará antes de iniciar el taller, en una sola aplicación, sin postergarse a otro momento.

En los análisis de corte transversal se recopilan los datos una sola vez en un momento determinado, llamado también análisis puntual o sincrónico. (Heinemann, 2003).

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

El municipio de Agua Dulce, Veracruz se encuentra ubicado al sur del estado, entre los paralelos 17° 58' y 18° 13' de latitud norte; los meridianos 94° 3' y 94° 17' de longitud oeste; altitud entre 10 y 20 m.

Sus límites territoriales indican que colinda al norte con el municipio de Coatzacoalcos, el golfo de México; al oeste con el estado de Tabasco; al sur con el estado de tabasco y los minnicipios de las Choapas y Moloacán; al oeste con los municipios de Moloacán y Coatzacoalcos.

La ciudad de Agua Dulce, se encuentra compuesta por un total de 46,010 habitantes, de los cuales el 51.5% son mujeres y el 48.5% son varones, la edad promedio del sexo femenino es entre los 10 y los 14 años en su mayoría, cifra que es repetitiva en el sexo masculino, sin embargo, los rangos de edad de mujeres y hombres que habitan esta ciudad es de 0, es decir, neonatos de meses de edad hasta los 94 años, edad máxima que se reporta antes del descenso de la población a la muerte. El sexo masculino está compuesto por 22, 329 del total de la población, mientras el sexo femenino por 23, 681 del total de la población, con una tasa de crecimiento del 0.81% del 2015 al 2010. INEGI (2016).

Tiene un clima regularmente cálido, con lluvias la mayor parte del año, principalmente en verano y algunas más en otoño.

Muestra

Son tres parejas que quisieron colaborar en el experimento, las cuales desde la observación se pudo identificar con DE.

Características de la pareja #1

La pareja número uno está compuesta por un varón de 23 años, estudiante de ingeniería industrial, mediante el seudónimo Santiago lo reconoceremos, y una mujer de 25 años egresada de la licenciatura en educación preescolar, empleada en Pemex Complejo Pajaritos en el departamento X

como encargada de revisiones y comprobaciones de gastos de viaje y viáticos con contratos eventuales cuyo seudónimo será Amelia, se encuentran en una relación de seis años de noviazgo; la mujer de clase socioeconómica media alta y el varón de clase socioeconómica media baja, ambos provenientes de familias totalmente compuestas e íntegras, es decir, con las figuras maternas y paternas juntas en matrimonio, con patrones relacionales sanos y normales según reportan ambos.

La mujer describe a su pareja como una persona “celosa, posesiva y paranoica” menciona que desde que lo conoce es así y que progresivamente conforme a la evolución de su relación sus conductas se fueron agudizando al punto de ser intolerables para ella.

El varón describe a su conyugue como una buena mujer, que su mayor defecto es el de ser fácilmente influenciable por sus amistades y que por ser bella físicamente, los hombres la buscan y ella no sabe marcarles límites, dándose situaciones en las que ellos confunden la amistad que ella ofrece.

Sus principales problemas inician hace tres años aproximadamente a raíz de que el mejor amigo de Amelia confunde la relación que tiene con ella y “le tira la onda” según describe Santiago, ella se confunde y se siente abrumada por los problemas de celos con Santiago y de cierta manera da pie a que el tercero en discordia se ilusione, Santiago descubre todo y la orilla a que corte toda relación con esta persona, a lo que ella responde fingiendo hacerlo pero continua teniendo contacto con él en secreto.

Consecuencia de ese evento los celos y la actitud posesiva de Santiago se agrava, ellos han intentado concluir su relación, inclusive se han involucrado con otras personas, sin embargo, luego de periodos de tiempos no mayores a un mes regresan; Amelia menciona que pueden “estar bien cuatro días y que al quinto, hay una discusión que arruina todo lo anterior”.

Amelia menciona que ha descubierto que Santiago habla con otras mujeres, inclusive “anduvo con una y con ella al mismo tiempo”. Actualmente ellos no son novios oficiales, sin embargo, se frecuentan y el trato que mantienen es como el de dos novios; los celos y la necesidad de controlar con quien salen o que hacen es una necesidad latente en ambos.

Santiago reconoce que mantiene un comportamiento hostil hacia Amelia, que le ha faltado al respeto en muchas ocasiones, mientras que Santiago admite no querer ni poder terminar con Santiago.

Características de la pareja #2

Mujer de 34 años, ama de casa con estudios hasta nivel secundaria, a la que nos referiremos por el seudónimo Diana, proveniente de un sistema familiar de padres separados, en la cual su madre ha mantenido relaciones estables y duraderas con tres hombres luego de su padre, sin embargo, ninguna con éxito hasta en la actualidad. Su padre después de la separación se estableció con una mujer y hasta en el momento permanecen juntos; varón de 41 años, licenciado en educación física, docente de una secundaria federal cuyo seudónimo será Memo, en concubinato por 19 años, con un sistema

socioeconómico medio alto pero con complicaciones económicas debido a su mala administración, provocándoles múltiples deudas en la actualidad; de esta unión tienen tres hijos, uno de 17 años, uno de 14 años y el último de 7 años; proveniente de un sistema familiar de madre fallecida y padre que mantiene una relación conyugal con una mujer desde hace ya 11 años, la cual define como “por interés económico” manifestando que su conyugue, está con su padre por factores monetarios, y que la relación con su madre fue tormentosa y muy difícil, pues refiere “le dio muy mala vida”, que sufrió de violencia en todos los sentidos, incluida la física, agrega que su padre presentó problemas con el alcohol y que inclusive se supo que tenía otra familia, lo cual nunca comprobaron ni aceptó.

En la actualidad la relación que Memo lleva con Diana es sumamente complicada, Diana reporta que la principal razón por la que discuten es porque Memo tiene un mal carácter, a la vez que define dicho mal carácter como conductas de búsqueda de confrontaciones por cualquier circunstancia, por menor que esta sea “le gusta pelear por todo, hasta por las cosas más sin sentido” manifiesta Diana, mientras que Memo reporta que le molesta que Diana sea tan obsesiva por su imagen “se la pasa dos o tres horas en el gimnasio” además de que manifiesta que siempre quiere arreglarse el cabello o adquirir cosméticos nuevos, entre los problemas que presentan los más emblemáticos derivan por el tiempo que Diana invierte en el cuidado estético, por la mala relación entre Memo con sus hijos y cómo los disciplina, así como aspectos económicos por la mala administración de los mismos provocando grandes adeudos. Su relación se ha desgastado al punto de hablarse con palabras altisonantes, en una ocasión Diana sufrió de una agresión física por parte de Memo, así como también a la mamá de Diana la agredió, en diversas ocasiones han intentado separarse, pero uno u otro se buscan y reanudan su relación.

Características de la pareja #3

Mujer de 23 años, carrera trunca como Ingeniero en sistemas su seudónimo de identificación será Renata, con una relación de cinco años, dedicada a las labores del hogar en su totalidad, unidos en matrimonio, con fluctuaciones en los patrones de relaciones entre estable y discusiones esporádicas. El hombre de 23 años, con estudios hasta nivel secundaria con oficio de bombero medidor en Pemex cinco presidentes, su seudónimo de identificación será Gabriel, proveniente de un sistema familiar de padres separados por infidelidad de la figura paterna, sin embargo, reporta haber crecido en un núcleo familiar estable y sano, con patrones relacionales paternos regulares, ambos sostienen un nivel socioeconómico medio bajo en la actualidad y tienen dos hijos, un niño de un año y tres meses y una niña de cinco meses de nacida.

Reportan llevar una relación de pareja sumamente problemática, que lo más complicado de su vida es que en diversas ocasiones el calor de las discusiones los lleva a las confrontaciones físicas, provocándose lesiones el uno al otro, inclusive llegando a sangrarse por dichas causas, refieren que sus problemas derivan principalmente por celos por parte de Renata, provocando frustración y pérdida de control de Gabriel, otra de las cuestiones que los orillan a las discusiones son los factores económicos que no les permiten independizarse para vivir en un lugar fuera de la casa de los padres de Renata, así como la molestia por la necesidad de cosas básicas en el hogar por la misma circunstancia.

3.5. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El Inventario de Dependencia Emocional (IDE) tiene la finalidad de la evaluación de la dependencia emocional de una persona en el contexto de su relación sentimental, algunas de las características básicas del IDE es que está integrado por 49 reactivos y a su vez se compone de 7 factores, los cuales son: miedo a la ruptura, miedo e Intolerancia a la soledad, prioridad de la pareja, necesidad de acceso a la pareja, deseos de exclusividad, subordinación y sumisión, y finalmente deseos de control y dominio.

En lo que concierne al uso, se dice que puede ser en el ámbito clínico, es decir, la prueba permitirá delimitar la dimensión de un rasgo disfuncional de personalidad, la dependencia emocional en sí misma, el malestar del paciente, para posteriormente desarrollar un plan de intervención terapéutico determinado, tomando en consideración los factores de la prueba. De igual manera, el IDE permite evaluar a personas víctimas de violencia intrafamiliar y con ello, se permite identificar aquellos elementos que han de trabajarse en el ámbito terapéutico con la persona identificada con dependencia emocional y que se encuentre violentada por la pareja.

Por otro lado en el área de la investigación, el IDE es útil para realizar estudios de variables relacionadas por ejemplo con la violencia intrafamiliar (violencia de pareja o conyugal), trastornos de personalidad, trastornos de dependencias a sustancias psicoactivas, trastornos de conducta alimentaria, etcétera.

La prueba permite a los psicólogos disponer de una herramienta que mida la dependencia emocional que tenga indicadores observables en la práctica clínica, además de su relevancia en la salud mental, como la depresión, ansiedad, parejas disfuncionales y problemas psicosociales, tales como la violencia de género.

Este instrumento, evalúa a personas mayores de 18 años, se aplica de forma individual o grupal, cuyo tiempo estimado de aplicación es de 20 a 25 minutos.

3.6. METODOLOGIA DE INTERVENCIÓN

FASE 1: APLICACIÓN DE PREPRUEBA

PAREJA 1: Pareja joven, vestidos acorde a su edad, con adecuado aliño personal y ubicado en tiempo, espacio y persona, Santiago usa jeans de mezclilla claros, camisa blanca y mocasines cafés, Amelia usa jeans de mezclilla y blusa de tirantes verde con sandalias y bolsa de mano.

A nivel anímico, inicialmente se perciben nerviosos y tensos, sin embargo, con la evolución de la entrevista se perciben más cómodos y relajados, esto con base al cambio en sus posturas corporales de rígidas y cerradas a piernas abiertas y más encorvadas, en lo concerniente al armado del

familiograma, se perciben cooperadores, tranquilos y participativos, responden a todas las preguntas y añaden detalles más allá de los interrogados.

En el área de historia clínica o de la evolución de pareja, se muestran nuevamente tensos, por una postura más rígida y cambios en el semblante interpretados por el evaluador como molestia o enojo, se infiere que hay una lucha de poderes entre uno y otro, dado que no respetan turnos de participación y justifican algunos de sus comportamientos recalcando fallas o defectos cuando el otro comenta algo de él o ella, así mismo se presentó una ligera discusión entre ellos, nuevamente en la justificación de sus fallas y respaldándose explicando que se debía a causas del comportamiento del otro, esta discusión fue contenida por auto control, principalmente de la señorita Amelia.

En la evolución por el IDE, se identificaron rasgos conductuales de concentración, análisis y atención, no manifestaron dudas o confusiones reportadas.

PAREJA 2: Pareja contemporánea, ubicados en todas sus esferas neurológicas, con lenguaje apropiado a su edad y desarrollo socioeconómico medio, Diana porta unos jeans de mezclilla y una blusa con estampado de flores y sandalias de plataforma, mientras que Memo porta unos jeans de mezclilla, una playera deportiva, zapados y cinturón cafés, es válido agregar que el semblante de Memo proyecta un carácter duro y difícil, con una frente fruncida la mayoría del tiempo e inclusive con las líneas de expresión marcadas por dicho semblante y una mirada profunda e intimidante.

A nivel anímico Diana se mostraba cómoda y abierta a trabajar, basándonos en posturas abiertas y por una actitud participativa y de iniciativa, mientras Memo se comportó más hermético y reservado, con actitudes como silencio prolongado limitándose a hablar solo lo que se le preguntaba y con una postura corporal de brazos cruzados en la mayoría del tiempo, se infiere que no se sentía cómodo y que inclusive no deseaba participar en la sesión.

Sin embargo, de forma general se extrajeron los datos necesarios y que me permitieron conocer a la pareja de manera plena.

En la sección evaluativa se mostraron atentos, analíticos y con rasgos de concentración, justificado bajo la mirada fija en el instrumento, el detenimiento de la prueba en ítems determinados pensando si correspondían o no acorde a su experiencia.

PAREJA 3:

Pareja joven, ubicados en tiempo, espacio y persona, presentan un adecuado aliño personal, Renata viste unos jeans de mezclilla, blusa de tirantes azul marina y zapatillas de plataforma que hacen juego con su blusa, Gabriel viste unos jeans de mezclilla, tenis y una camisa tipo polo roja con rayas verticales negra, usan un lenguaje acorde a su edad y posición sociocultural.

Se identifican rasgos de comodidad, apertura y participación en Renata, respaldados bajo una postura corporal relajada, así como iniciativa en el establecimiento de conversaciones, mientras que Gabriel se denota tímido y reservado, sin embargo, cómodo y abierto a participar, argumentan que quien se interesó en la participación en el proyecto de terapéutico fue Gabriel y que lo que lo orilló a ello fueron los diversos desacuerdos que presentan como pareja.

En Renata se identifica una necesidad de expresar sus emociones y pensamiento, de alguna forma, trata de llevar la entrevista, mientras que Gabriel permanece callado y se limita a responder las preguntas que se le hace, de forma general se obtuvo la información necesaria para conocer a la pareja y los datos requeridos.

En la actividad evaluativa se mostraron concentrados, atentos y analíticos, predominó el silencio y la mirada sobre el instrumento de evaluación, aproximadamente el tiempo de resolución fue de 20 minutos, siendo Gabriel quien lo concluyó primero.

FASE 2 DE INTERVENCIÓN:

SESIÓN 1. (VER ANEXO DE CARTAS DESCRIPTIVAS)

PAREJA 1: La primera sesión consta de cuatro elementos, el primero es la identificación de la queja principal, los miembros de la pareja no presentaron mayor problema estableciendo desde sus puntos de vista las circunstancias o motivos a través de los cuales se originan muchos de sus problemas y de manera particular su participación activa en la contribución de dichos desacuerdos. Santiago determino que la principal circunstancia por la que discuten de acuerdo su participación es por celos de parte suya emitiendo “lo que pasa es que yo soy celoso, pero ella también es una persona muy coqueta, no le dice a sus amigos que no le hablen en doble sentido”, resaltando que no pudo atribuir su participación sin justificarse o mencionar también la participación de su pareja. Mientras que Amelia manifestó que las circunstancias bajo las cuales ellos discuten es debido a que quizás ella no posee una adecuada autonomía “no tengo la suficiente confianza y libertad para tener amigos o que elija con quien relacionarme como amigos”, se le cuestiono que entonces el contexto no sería una pobreza en su libertad, sino una carencia en marcar los límites sobre su autonomía y su toma de decisiones, a lo que ella se manifestó analítica y atenta, aceptando y afirmando, se buscó responsabilizar a cada uno pues habitualmente se culpa el uno al otro, se les invito a reflexionar si esas actitudes se manifestaban todos los días, plasmándolos en un calendario en donde seguirían marcando dichos comportamientos cuando se manifesten o no, para invitarlos a identificar las excepciones; Amelia y Santiago estuvieron de acuerdo con la elaboración del calendario que había más ocasiones en las que se presentaban sus conductas de contribución a los problemas, sin embargo, estaban en un

sesgo grande al decirse a sí mismos “celosos” o permisivos, pues no era un comportamiento que sostuvieran de manera permanente.

Conductualmente se percibió a la pareja rígida y confrontativa, con posturas firmes y contacto visual directo, aunado a que inicialmente admitían su participación en los problemas pero resaltando la contribución de su pareja, al principio se detectaban ciertos rasgos de molestia, como frentes fruncidas por parte de Santiago, pero se les explicaba que no buscábamos generar problemas sino encontrar soluciones, y ese era un espacio para conocer más a su pareja y la forma en que se veía el uno al otro, quizás era incongruente con la forma en la que el otro buscaba mostrarse, finalmente la pareja se fue seria y con acercamiento afectivo, pero más que molesta se percibía sorprendidos, con semblantes sin emoción alguna, se pudieron haber destapado algunas cuestiones entre ellos que sabían pero no decían o no con la seriedad como se tocaron en la sesión.

PAREJA 2: Con la segunda pareja se desarrolló la misma metodología de trabajo, donde Memo agregaba que su participación en la formación de sus problemas era su carácter “lo que pasa es que yo tengo un mal carácter, me enoja por muchas cosas a veces simples pero a veces no, a veces yo tengo la razón y ella no me la quiere dar, Diana no admite”, repitiéndose la dinámica de aceptación de sus conductas pero justificándose al mismo tiempo, Diana comentó que su participación en la producción de sus problemas derivaba de una falta de respeto a sí misma “yo creo que es la falta de respeto a mí misma como mujer, yo le he tolerado muchas cosas a él, he aceptado que me diga muchas cosas que de puta no me baje y en la noche él busca tener intimidad conmigo y para él es como una forma de pedir disculpas, y yo sin embargo para no tener más problemas con él acepto que tengamos intimidad,

por estar bien y por nuestros hijos”, Diana mostro mucha necesidad de expresarse, dijo muchas cuestiones personales de pareja mientras que Memo solo se quedaba callado y escuchaba, cuando se le invitaba a participar él respondía y hablaba pero de manera defensiva, justificándose “las cosas malas que yo hago, porque sí las hago, sí se las digo, pero es que yo le digo las cosas y ella no las toma en cuenta, yo quiero que estemos juntos que este en la casa y ella solo quiere estar yendo al ejercicio, claro que uno como hombre se enoja de que su esposa no esté todo el día este en la casa”.

En la identificación de las excepciones ambos admitieron que existen días buenos en su relación, Diana “a mí me gustaría que siempre estuviéramos así, que no discutiéramos, que estuviéramos bien, por eso a veces yo permito tantas cosas, quizás yo estoy mal por pensar así” Diana buscaba establecer una alianza conmigo, constantemente preguntándome mi opinión o lo que yo haría, sin embargo, se trató de ser lo más objetivo posible devolviéndole sus mismas interrogantes. Existió una tendencia a la concentración de la queja principal, aminorando las excepciones con actitudes, como manifestar inicialmente lo que hacían bien como pareja pero concluyendo siempre en la forma errónea de sus comportamientos.

Se les invito a reflexionar sobre como con la auto adjudicación de sus contribuciones a sus problemas los dirige a establecer patrones de comportamientos y como las excepciones son aspectos positivos de sí mismos, que vinieron porque lo malo que hacen los llevo a la búsqueda de ayuda, sin embargo, no todo era malo, que existían momentos buenos y que ello no lo consideraban al momento de la aceptación de la intervención, Diana se fue con un semblante más relajado y denotaba tranquilidad con una postura suelta y agregando que “se había desahogado mucho el día de hoy”,

Memo no se veía ni bien ni mal, se percibía como una persona neutral, sin embargo, manifestó que “estaba contento porque Diana estaba más tranquila ahora.

PAREJA 3: Con la tercera pareja se aplicó el protocolo descrito en las cartas descriptivas, esta pareja denoto un comportamiento más agresivo en cotejo con las dos anteriores, en el establecimiento de la queja principal, por iniciativa de Renata se presentó una carencia de reconocimiento, sino todo lo contrario se culparon uno al otro de sus problemas, iniciando con el comentario de Renata “yo no creo que este haciendo algo mal, más bien creo que él que debe hablar así más con usted es él, que le dé una terapia porque no se pone las pilas y hace cosas buenas que parecen malas” a lo que Gabriel respondía “una pareja es de dos y si yo estoy loco tú no te quedas atrás”, la situación se tornó aunque incomoda no llego a extremos como lo sería una discusión, pareciese que los dos abrían sus pensamientos del uno al otro pero con humor y sarcasmo. Se les cuestionaba haciéndoles la pregunta de que estarían dispuestos a mejorar de lo que hacen cada uno y que finalmente producen problemas entre ellos, siendo Gabriel el que reconoció que podría “ser más dedicado y preocupado en su trabajo y menos irresponsable para que los problemas por el dinero ya no estuvieran” mientras que Renata respondía con sarcasmo “a ver si es cierto”, luego de varios intentos de buscar que se hicieran responsables de su participación en el problema Renata logró aceptar que ella tendría que “ser más paciente con él”, fue una parte compleja de la primera sesión ya que al parecer hay una carencia de reconocimiento de faltas por parte de cada uno, sin embargo, fácilmente lograron identificar que hacía mal cada uno.

Se optó por la observación y percepción que cada uno tenía del otro invitándoles a reflexionar cuando no se presentaba ese comportamiento de su pareja en el calendario que ellos elaboraron, observándose que realmente la mayoría del tiempo se presentan problemas entre ellos, siendo 3 o 4 días a la semana que se manifiestan las discusiones, sin embargo, se rescataron las excepciones pidiéndoles que pensarán que hacían esos días de diferente para que no discutieran a lo que Renata comento que “trata de repartir el tiempo cuando él está en la casa, estoy con mi papá y me voy a platicar y ya luego regreso a verlo, así para no estar todo el rato con él porque él me estresa en verdad”, mientras que Gabriel argumento que “yo trato de no hacerle caso, cuando empieza como que a pelear mejor me salgo al patio y me fumo un cigarro, aunque igual eso a veces hace que se enoje más porque se siente cuando la ignoro”, finalmente se les invitó a seguir repitiendo aquellas cosas que hacen que su relación sea buena, explicándoles que muchas veces nos enfrascamos tanto en lo malo de una situación que se nubla la visión de lo bueno que hay, y si ellos estaban en terapia, era porque algo de lo bueno que tienen juntos los hace que quieran mejorar todo lo malo.

Se fueron con muy pocos cambios por parte de ambos, note las mismas posturas con las que llegaron, aunque ni rígidas, ni relajadas, bastante neutrales y con actitudes por parte de Renata hostil y agresiva, pues jugaba un rol de líder y gobernadora de lo que iban a hacer ahora.

SESIÓN 2. (VER ANEXO DE CARTAS DESCRIPTIVAS)

PAREJA 1: A manera de apertura se indaga la forma en la que les fue con la tarea terapéutica y como se sintieron, a lo que Amelia postula “estuvo bien, creo que me ayudó a darme cuenta de cómo especificar lo que quiero y lo que no me gusta”, mientras que Santiago comenta “igual me gusto, me

sentí bien, normal y pues me puso a pensar”. Se fomenta el insight en ellos agregando que estas actividades que realizaron tenían como propósito el que ellos se dieran cuenta específicamente qué cambios esperaban alcanzar en sí mismos, y en su pareja.

Posteriormente se les invitó a elaborar una escala de progreso, en la cual reflejarían los adelantos y retrocesos a lo largo de la intervención, a lo cual la pareja se colocó en el número dos, justificando que estaban en ese nivel debido a que “nos damos cuenta de lo que esperamos cambiar en el futuro”. Esta pareja elaboró su escala del uno al 10 y la hicieron con agilidad y rapidez, no fueron cuidadosos o curiosos, se percibió a la pareja impulsiva y poco planificada.

Seguido de la escala de progreso, se hizo un ejercicio de imaginación guiada, en la cual se combinó una técnica de psicoterapia breve conocida como pregunta milagro, se les pidió que se pusieran cómodos en el suelo y con apoyo de música instrumental se les cuestionó si ocurriera un milagro en su vida ¿qué pasaría?, sugiriéndoles que esto en base a su forma de relación como pareja. Una vez concluido el ejercicio se fomentó la participación en la que Amelia expuso “pues que ya dejáramos de discutir, que el fuera menos celoso” y Santiago agregó “que peleemos menos, porque pues problemas siempre van a haber, y creo que eso pasa en todas las parejas, pero que peleemos menos y que ella no quiera tener como que tantos amigos” se ayudó a pulir a la pareja exactamente como pasaría ello, mediante cuestionarios donde debían especificar los caminos a seguir para llegar a cada meta, se retroalimentó cada uno de los ítems del cuestionario, buscando orientarlos hacia la disminución de problemas sino al encuentro con soluciones, se indagó como se habían sentido el día de hoy y si consideraban les había servido de algo la sesión a lo que Amelia contestó “yo pienso que la

verdad sí, normalmente solo peleamos y pues hoy dijimos cosas y creo que ya sabemos que tenemos que hacer cada uno, solo está en que lo hagamos, al menos yo sí lo voy a intentar, no sé él” mientras Santiago agrego “pues sí, yo también voy a intentar hacer lo que puse en el cuestionario, ojala nos resulte porque en verdad quiero que estemos bien y tranquilos”.

A manera de conclusión y como tarea terapéutica jugaron el clásico juego “piedra, papel y tijera” con tres oportunidades ganó Santiago siendo victorioso en dos ocasiones y Amelia en una, se les dio la consigna de que quien perdió tendría que cumplirle el milagro a su pareja al menos dos días de la semana, sin decirle qué día y el otro tendría que tratar de adivinar qué días le cumplieron su milagro.

PAREJA 2: Siguiendo la misma metodología de trabajo, se indago como se sintieron con la tarea terapéutica, Diana tuvo la iniciativa comentando “estuvo bien doctor, yo me sentí como con mucha reflexión, me di cuenta de lo que quiero y como quiero cambiar como mujer, también del hombre que yo quiero en mi vida, y pues no sé, yo pienso muchas cosas y espero que él esté dispuesto a cambiar porque si las cosas siguen así no se si vamos a poder seguir juntos, aunque él promete y dice que sí, pero como a los cinco días ya está peleando otra vez”. Guiando la intervención hacia la solución de problemas se logró que Memo comentará que “me sentí bien contestando el cuestionario, te ayuda a darte cuenta de que quieres y te quita confusiones de la mente”.

Elaboraron su escala de progreso con una buena estética, esto dada la iniciativa de Memo, se mostró metódico y cuidadoso, al hacerles la observación Diana comento “es que él así es, lo viera

doctor, todo el día con su escobita barriendo o acomodando cosas, y el carro para que le cuento, lo lava y re lava 10 veces” se colocaron en el nivel uno comentando Diana “ya de aquí a la siguiente vamos viendo los cambios, empezamos hoy”.

En el ejercicio de imaginación guiada combinado con la pregunta milagro Diana manifestó “me sentí muy bien, como en el cuestionario de tarea como que te ayuda a que reflexiones mucho y la verdad me siento relajada, tranquila” y Memo expuso “estoy tranquilo y relajado, sí me gusto, más la musiquita y que usted nos va relajando”. Mediante la resolución de esclarecimiento y su cuestionamiento posteriormente, se intentó orientar y definir qué debe hacer cada uno para alcanzar la meta plasmada en su milagro.

En la conclusión jugaron “piedra papel y tijera” ganando Memo, dos a uno contra Diana, bajo la misma consigna ambos estuvieron de acuerdo a realizar la tarea terapéutica. Finalmente se indago sobre cómo se habían sentido esa sesión y si les estaba ayudando en algo lo que estábamos haciendo Diana comento “yo creo que sí, pero más que nada es que nosotros nos queramos ayudar” y Memo agrego “pienso que sí, vamos bien, y hay que echarle ganas”.

PAREJA 3: Bajo el protocolo de la segunda sesión, se indago referente al aprendizaje de la tarea terapéutica, a lo que Renata emitió “me fue bien, me sentí, tranquila y estuvo buena la actividad”, “aprendí qué es lo que quiero y cómo lo quiero y qué hay que hacer” mientras Gabriel agrego “sí, estuvo bien, me sirvió” “me ayudo a darme cuenta qué hay que hacer para que dejemos de pelear”.

En la elaboración de la escala de progreso inicialmente hubo poca participación de parte de Renata, mientras que Gabriel la comenzó a elaborar con pobreza de estética, a lo que Renata respondió con poca paciencia y se involucró para mejorarla, con un acercamiento hostil y controlador. Se ubicaron en el número dos de la escala, manifestando que se dieron cuenta de que tienen que hacer para alcanzar sus metas.

Continuando con el protocolo, en el ejercicio de imaginación guiada con la pregunta milagro manifestaron que su milagro sería “dejar de pelear por cosas que no son tan importantes, que quieren estar bien para que sus hijos puedan darse cuenta de eso y estar bien también” según comentó Renata, tras dialogar y ponerse de acuerdo con su esposo. En el cuestionario de esclarecimiento, detallaron que tenían que ser y se les sugirieron algunas recomendaciones las cuales quedaron de aplicar.

Finalmente en la tarea terapéutica, Gabriel ganó dos partidas de tres en el juego de piedra, papel o tijera y se acordó continuar con la consigna y comentarla la siguiente sesión, ninguno protestó y se realizó la despedida.

SESIÓN 3. (VER ANEXO DE CARTAS DESCRIPTIVAS)

PAREJA 1: Siguiendo la metodología de trabajo de las cartas descriptivas, en esta tercera sesión se inicia valorando las consecuencias de la tarea terapéutica, en donde Santiago fue el victorioso del juego “piedra, papel o tijera” de la sesión anterior y Amelia fue responsable de

cumplirle su milagro por lo menos en dos días de la semana que transcurrió, al pedirle a Santiago que él intentará adivinar qué días fueron estos, él inmediatamente volteó a ver a Amelia, a lo que ella respondió a su mirada, la sostuvo y realizó un movimiento de cejas en dirección ascendente acompañado de una ligera sonrisa, sin emitir palabra alguna; finalmente Santiago contestó “pues creo que fue el sábado y el viernes, bueno en general esta semana nos llevamos bien, estuvimos tranquilos, espero que continuemos así, que no sea como en otras ocasiones que estamos bien unos días y luego otra vez a las mismas” al interrogar a Amelia ésta contestó “Sí. Fue el sábado, pero el viernes no, lo intenté el sábado y domingo, que estamos junto más tiempo, o nos podemos ver con más facilidad, porque él estudia o luego yo contrato y así”, realizó comentarios “pues por ejemplo a él le molesta que cuando ya tiene sueño yo no me vaya a dormir al mismo tiempo, y ahora aunque no tenía sueño lo intentaba hacer para que no se molestara de que por whats me pusiera a platicar con alguien o así, igual el domingo fuimos al cine y si me llegaba algún mensaje o llamada lo abrí enfrente de él para que no desconfiara ni nada”, Santiago expresó “estuvimos muy bien en esos días y la semana en general, me sentí bien con ella”.

Continuando con el protocolo en donde ellos identificaban los momentos temporoespaciales y conductuales bajo los cuales se presentan sus problemas Amelia expuso: “yo creo que es por las noches, que a veces se pone muy pesado que porque en todo el día hablamos poco, o que no le conté que hice, igual pasa en temporadas de contratos, que obviamente es cuando trabajo más y estoy más ocupada, en Diciembre es la temporada más complicada porque es cierre fiscal y de plano ahí ando vuelta loca, entonces es en esas épocas y por las noches cuando quiere que me vaya a dormir con él o me cuestiona que con quien quiero hablar que ya es tarde” y Santiago comunicó “Creo que sí doctor, es en esas tiempos, es que se duerme súper tarde y luego en las noches la gente hace cada cosa, y yo sé

que ella no es nada fea, le pueden decir acompáñame a tal lado y ella no lo ve mal ni nada pero la otra persona puede ser mal intencionada, igual así en el día, o sea yo también ando ocupado y con mil cosas que hacer pero hago un momento para escribirle, para decirle que estoy bien, a mí a veces me preocupa que le haya pasado algo en tanto tiempo que ni un hola me pone”.

Siguiendo la línea de trabajo, la pareja realizó una representación teatral de su queja principal, pero dándole un final diferente al habitual, Amelia comentó: “vamos a hacer una muy frecuente escena de celos”, básicamente consistió en la exposición de reclamos y de fallas el uno del otro, con un carácter cómico pues la risa predominaba, finalmente la conclusión fue que hablaron del mal entendido y lograron solucionarlo, sin embargo, la solución fue la subordinación de Amelia ante la voluntad de Santiago.

En la reasignación de la escala de progreso, se colocaron en el nivel 5, comentando Amelia “peleamos muy poco en la semana, nos reímos hoy y creo que aprendimos a resolver nuestros problemas de una forma distinta”.

Se concluye la tercera sesión, con la indicación de que como tarea terapéutica harán predicciones por escrito cada noche, de cómo esperan que sea el siguiente día.

PAREJA 2: Respecto a la estructura del programa se inicia indagando en función a cómo les fue en la tarea terapéutica, en donde Memo fue el ganador en la sesión anterior, el argumentó: “creo

que fue... el miércoles y sábado, fueron los días en que se portó bien” al recordar realizó una mirada en dirección ascendente y entrecerró sus parpados, luego de ello, Diana expuso. “Sí, fue el miércoles y sábado”; concordando en que la actividad había sido de su agrado y que los ayudó a estar tranquilos, manifestaron que la ausencia de problemas había sido por un periodo más prolongado de tiempo de lo habitual, es decir, una semana.

En la identificación de los elementos temporoespaciales y conductuales que perpetúan la producción de problemas Diana agregó: “cuando hay problemas con los chamacos, por decir con Angélica, esa niña tiene un carácter muy especial, yo le hablo y le aconsejo, pero me pongo de ejemplo de su papá conmigo y que se fije bien que quiere de su vida, pero él lo toma a mal y empieza a decir de cosas, que a mí nadie me obligó a que nos juntáramos ni nada y que no tengo porque echárselo en cara, y él no habla, sino grita, igual que si él no da un permiso y yo accedo, que por eso los chamacos están como están, que soy una solapadora, pero yo le digo que no todo es no, o sólo regañarlos, porque él solo los regaña y con groserías, y yo le digo que no, que es con cariño y hay que hablarles bien” mientras que Memo explicó: “sí. Por los chamacos peleamos muy seguido, aparte de que ella nada más ve mis defectos y se la pasa diciéndoselos a todos, igual peleamos por su mamá, ella la defiende mucho y pues ella sabe que nos ha hecho mucho daño a toda la familia, siempre quiere darle dinero o comida, y pues yo compro para mi casa, para nuestros hijos y para ella, que su mamá se busque un esposo que la mantenga”.

Con base a lo anterior dramatizaron dos peleas habituales, siendo la temática el hecho de que Diana estuviera mucho tiempo en el celular, y el hecho de que Memo no le permitiese ir al ejercicio, al

darle una solución diferente al problema, negociaron que Diana pudiese ir al ejercicio si dedicaba menos tiempo al uso del celular, quedando conformes ambos miembros de la pareja, Diana manifestó “pues no se puede todo en la vida, por lo menos que me deje ir a hacer ejercicio porque nada le gusta”.

En la localización de la escala se ubicaron en el tercer nivel, motivándoles a que estaban a un tercio de alcanzar su meta.

Se les dejó su tarea terapéutica, agradeciéndoles y dándoles la despedida.

PAREJA 3: Apegados a la metodología de trabajo se averiguó el resultado del desarrollo de la tarea terapéutica, siendo Gabriel el ganador en la sesión anterior explica “el lunes y miércoles, me hicieron mi milagro, se portó de una forma muy diferente” mientras Renata comentó: “Sí, fueron lunes y miércoles, nos llevamos mejor y fue algo nuevo para nosotros, pero en verdad me costó mucho, creo que me quería salir una ulcera por tragarme mi coraje” se trató de alentarlos a que cada día intentarían el uno al otro cumplirse sus milagros afirmándoles que lo peor que puede pasar es que finalmente se lleven mejor.

Contiguo a la apertura, identificaron las circunstancias temporoespaciales y conductuales por las cuales se desencadenan sus problemas, Renata argumentó “cuando es irresponsable, cuando cobra y lo último que hace es pensar en lo que debemos o necesitamos y se va de borracho a la cantina con los amigos” a lo que Gabriel respondió: “no, pero eso no es verdad doctor, cuando salgo a tomar me

invitan o si gasto pero no mucho, lo que pasa es que Renata cree que somos ricos y hace gastos innecesarios, pregúntele cuantas veces cocina, siempre compra comida, así jamás le va a alcanzar el dinero” ambos concordaron con que los periodos en los que discuten más son en las temporadas de cobro de catorcena, sin embargo, Gabriel comentó: “también podemos pelear en cualquier momento del día, ella se enoja por todo, ha y cuando toma, uy no, se pone muy pesada y comienza a provocarme para pelear”.

En la realización de la dramatización representaron una escena de celos, básicamente consistió en reclamos y en recalcar los fallos el uno del otro, dando una solución diferente, Gabriel optó por salir un segundo del área de discusión, aunque no fue una discusión real el argumentó “es lo que a veces me funciona para calmar las aguas con ella, sino llegamos a los golpes”.

En la reasignación de la escala de progreso se ubicaron en el lugar número tres, según Renata debido a que “las peleas continúan, pero creo que tenemos claro que hay que cambiar para ya no pelear y llevarnos mejor, es sólo que es algo difícil, a lo mejor porque llevamos mucho tiempo así, o no sé, pienso que ya es algo de nosotros si esto resulta o no”.

Se concluyó la sesión, pidiéndoles que realizarán predicciones por escrito, cada noche antes de ir a dormir de como esperaban que sería el día de mañana y porque sería así, se les despidió y agradeció.

SESIÓN 4. (VER ANEXO DE CARTAS DESCRIPTIVAS)

PAREJA 1: A nivel estructural de cartas descriptivas se apertura la sesión sondeando cómo les fue con la tarea terapéutica, de manera general, esta pareja orienta sus predicciones hacia polos positivos y optimistas, sin embargo, existe una tendencia hacia que las predicciones se enfocan en el comportamiento el uno del otro, y no en sí mismos. Amelia comentó: “creo que mis principales predicciones, las más importantes son de que ya no peleemos, que el ya no sea celoso, que no me sienta controlada o vigilada” indagando en función a si sus predicciones habían estado apartadas de la realidad ella agregó: “la verdad me he sentido más tranquila y menos preocupada por hacer algo que lo vaya a hacer enojarse o algo así, no hemos discutido tiene ya dos semanas y no es que no haya pasado antes pero siento que es diferente por las cosas que hemos hablado en las sesiones y eso”. Entre las principales predicciones de Santiago: “que nos llevemos mejor, que controle mis celos, que no me oculte las cosas, que no me diga mentiras para que no peleemos”, al cotejar con la realidad explica: “estoy tranquilo, hemos sido claros, pienso que nos llevamos mejor y así quiero que sigamos”.

Avanzando con la metodología se le pide a Santiago que me ayude a acomodar unas fichas de domino una tras otra, a la vez que saque un conjunto de cofres que se guarda uno dentro del otro, y dos resortes, se dirigió la actividad a explicarles tres tipos de personalidades, exponiendo que algunas personas son como un grupo de dominos, cuando un tercero les dice algo hiriente u ofensivo una de las fichas del domino cae ocasionando una reacción en cadena, este tipo de personas se desmoronan, se le pidió a Amelia que tirara una ficha y observarían como era el proceso, ambos miraron fijamente y se mostraron analíticos al preguntarles si conocían a alguna persona con esas características,

explicándoles que otro tipo de personalidades era la de un resorte, en la que cuando una persona recibe una crítica o una ofensa esta responde como un resorte revotando esa ofensa o critica, este tipo de personas constantemente están a la defensiva y no pueden hablar de sus defectos sin tener que mencionar los de los demás, finalmente la tercera personalidad es como la de los cofres, quizás el de afuera puede estar más desgastado o viejo, pero no es más que una capa que lo integra, probablemente el más pequeño y que va hasta adentro, sea el más nuevo y hermoso, así son muchas veces las experiencias de vida, la gente solo ve una de nuestras capas, un pequeño defecto de la totalidad que integra nuestra personalidad, pero no implica que sea mi esencia, se les invito a la reflexión y a cuestionarse que personalidad les gustaría tener.

Amelia respondió “pues la de los cofres”, mientras que Santiago “sí, también la del cofre”; por otro lado, al preguntarles con cual se sentían mayormente identificados Amelia confesó: “pienso que tengo un poco de cada una, a veces de domino porque me dicen cosas feas y pues me duelen, me llegan mucho pues, pero a veces soy más fuerte como el cofre y me valen ¿no?, pero creo que con él soy más como un resorte porque siempre me dice algo y yo no me quedo callada, me exalto y empiezo a decirle y así”, mientras que Santiago comentó: “yo también un poco de todas pero creo que más como un resorte, porque también me dice y le digo y así estamos casi siempre”.

Avanzando con las actividades programadas se procedió a plasmar en un papel bond una montaña, con ayuda de Amelia a plasmar un lado de la montaña donde hace frío y hay nieve, mientras que Santiago plasmo un lado de la montaña donde hay sol y pastizales, las aves cantan y hay árboles, se les pidió que se caracterizaran con materiales que se les proporciono de acuerdo a cada uno de las

temáticas del lado de la montaña, y se les pregunto que estando de cada lado si se comunicaran y se preguntarán como está el clima que diría cada uno, Amelia comentó: “que está haciendo mucho frío que hay que ver películas” mientras que Santiago comentó. “que donde yo estoy hace calor y hay que ir mejor a la playa” al cuestionarles ¿quién tenía razón? ambos estuvieron de acuerdo que ambos tenían la razón, se les explicó que en muchos de los problemas las personas luchan por tener la razón, sin embargo, la razón la tenemos todos, desde el enfoque o postura en el que vemos las cosas, tenemos la razón; es por ellos que en discusiones a futuro hay que entender que cada uno está parado en diferentes lugares y por ellos tienen visiones diferentes de las cosas.

Contiguo a esta actividad se les pidió que elaboraran una carta de cómo se conocieron y de cómo comenzaron su relación, esta actividad les tomo aproximadamente 15 minutos, luego se les pidió que doblaran sus cartas las veces que ellos quisieran, haciendo Santiago 6 dobleces y Amelia 4, se les pidió que desdoblaran sus cartas y compartieran sus historias, una vez comentadas las historias de amor, se les pregunto si ambos notaban los dobleces en las hojas a lo que ambos reconocieron que sí, se les explicó que cada dobles representaba alguna de sus peleas, se le pidió que intentaran borrar esos dobleces estirando las hojas y se les pregunto si lo habían logrado, a lo que la respuesta fue que no, se concluyó invitándoles a la reflexión que muchas de sus peleas doblaban sus historias de amor y sus buenos recuerdos, que ya no había nada que quitara esos dobleces de su pasado, pero que podían seguir escribiendo más historias juntos y estaba en ellos determinar cuántos dobleces querían en sus vidas, Amelia agradeció la reflexión: “que bonitas palabras doctor, le agradezco, ya no quiero más dobleces en mi vida, quiero que estemos juntos y que seamos felices” mientras miraba a su pareja Santiago.

La pareja se reubico en el número 6 de su escala de progreso, sin embargo, se cree que esto debido a la emotividad de la actividad que se realizó.

PAREJA 2: Respetando la estructura del programa se indagó los resultados de la tarea terapéutica, las principales predicciones de la pareja se orientaron hacia aspectos positivos, Diana compartió sus predicciones diciendo: “pues como se llama, sobre todo que ya no peleemos, que estemos tranquilos en la casa como una familia, y pues le estamos echando ganas, él ha cambiado bastante, pero me da miedo que él pierda el compromiso con el tiempo y regresemos a lo mismo, yo ya le dije que si seguimos en lo mismo yo ya no voy a aguantarlo, todavía se sigue enojando y peleando pero pues ya lo hacemos menos y pues ahí vamos, también que me deje cuidarme y no le moleste eso, yo pienso que él como hombre debe sentirse orgulloso de tener una mujer bonita a su lado, y yo he notado que a él le molesta, se pone celoso cuando yo me arreglo o me cuido y yo lo invito a hacer ejercicio juntos y a veces sí vamos pero no es constante” mientras que Memo compartió: “ya no pelear, no enojarme, tratarla bien, que ella quiera estar en casa con nosotros, su familia, controlarme cuando me enojo, vivir en paz” se les cuestionó que tan apartado estaba de la realidad y Diana argumentó: “pienso que pues poco porque como le decía hemos estado bien, sí peleamos pero ya no como antes y pues él se da cuenta y luego me pide disculpas, reconoce, cuando antes, bueno no sé si me paso comentándole esto, pero a veces su reconciliación conmigo era en la noche buscarme para hacer el amor y yo para ya no tener más problemas con él pues lo aceptaba aunque no tuviera ganas o no quisiera por todo lo que me había dicho, y si no aceptaba me insultaba y me decía que seguro era porque otro ya me había satisfacido, entonces yo mejor pues lo aceptaba y para él era como arreglar nuestros problemas pero a mí me hacía sentir mal, como usada pues, y ahorita él me pide disculpas y eso me gusta” Memo reaccionó al comentario emitiendo: “yo no sabía que tu pensaras eso, discúlpame

mi amor nunca ha sido mi intención que te sientas usada, a mí me gustas mucho y por eso siempre quiero estar contigo y que hagamos el amor, tú sabes que me es difícil pedir perdón y esa era mi forma de que nosotros nos siguiéramos queriendo”.

Siguiendo la línea protocolaria se procedió a la actividad de la montaña ambos se mostraron participativos y divertidos, en diferentes ocasiones se rieron al caracterizarse de acuerdo a las temáticas Diana participó comentando: “tiene razón, a veces el solo quiere tener la razón o yo ¿no? Pero pues todos vemos las cosas desde sus puntos de vista y cuesta trabajo verlo así cuando uno pelea, ¿verdad?.

Continuando a la actividad del domino, el resorte y los cofres, Memo participó ayudando a colocar las dichas de domino en pila, mientras que Diana participó derribándolos, Diana comentó: “yo creo que yo soy como los dominos, es que siempre he sido muy sensible, cuando estaba chamaca me regañaban y era bien llorona, y ahorita igual cuando peleo con el lloro y lloro, soy muy sensible tantito me dicen algo y como dice usted me derribo”, Memo se identificó: “yo el resorte, siempre me dice algo y en seguida salto y les empiezo a decir, y a todo el mundo pues”, sin embargo, ambos estuvieron de acuerdo en que todos somos como cofres, solo ven una capa de nosotros al centrarse en algún defecto, sin embargo, siempre hay algo más y siempre hay que tener en cuenta eso.

En la última actividad, ambos se mostraron bastante cómodos y susceptibles, se dieron un abrazo y un beso, mientras que a Diana se le corrió una lagrima cuando contó su historia, ella confesó:

“ay perdón, ve como le digo que soy muy sensible” Memo permaneció callado, sin embargo, al final Diana comentó: “muchas gracias, creo que ya no queremos seguir viviendo del pasado y nuestros problemas ¿verdad Memo? Como usted dice hay que escribir una historia diferente de ahora en adelante” a lo que Memo respondió ascendiendo la cabeza.

La pareja se reubicó en el lugar número cuatro dado que argumentaron que sí habían trabajado y habían avanzado, en función a eso subieron un escalón.

PAREJA 3: En relación a esta pareja, recibí una llamada de parte de Gabriel, donde me ofrecían una disculpa, exponía que Renata estaba indispuesta el día de hoy e indagando cual era la posibilidad de que asistiera solo, se le explicó que las actividades planificadas eran en pareja, por ende, requería la presencia de ambos, se sugirió que en los días subsecuentes o en su defecto la próxima sesión continuáramos, con las actividades, a lo que él respondió agradeciendo y quedando pendientes de confirmar la próxima asistencia.

SESIÓN 5. (VER ANEXO DE CARTAS DESCRIPTIVAS)

PAREJA 1: De acuerdo a la estructura que lleva la metodología de trabajo se apertura la sesión indagando en función a la actividad constante y que se ha llevado en todo el proceso, la escala de progreso, haciendo una recopilación del lugar en el que se encuentran y que hace falta hacer para llegar los puntos óptimos e ideales, siendo la pareja 1 quien se encuentra en el número 6 se argumenta

por parte de Amelia: “yo creo que más que hablar o que nos den consejos necesitamos tiempo, darnos cuenta si las cosas que ahora son diferentes van a continuar así, o si terminando con nuestras sesiones todo va a volver a ser un caos, pienso que eso hace falta para llegar al 10, porque hemos estado bien, estamos tranquilos, esta semana tuvimos una pequeña discusión pero en verdad pequeña no así como nos poníamos antes la verdad y yo podría decir que ahorita estamos en el 10, pero de nada sirve si regresamos al uno la semana que viene ¿no? ”, mientras Santiago comentó: “Pues no sé, fe como pareja a lo mejor, o que realmente sintamos que nos estamos perdiendo y no falsas alarmas como normalmente es, pero como decía Amelia, la verdad estamos tranquilos, siento que ella me respeta y siento seguridad con ella, y la verdad es que los celos siguen pero trato de hablar conmigo mismo y decirme que pues hay que tranquilizarse de que todo está en mi mente”, buscando su retroalimentación y concretizando nuevamente se les preguntó que hace falta en la intervención para alcanzar el 10 en lo que ambos estuvieron de acuerdo que sería el tiempo, ver los resultados sostenidos a largo plazo, puesto que ahorita se reubican en el 9 para alcanzar el 10 a largo plazo, reconociendo que ellos son responsables de alcanzarlo o no.

Contiguo a la apertura se procedió al juego: “Adivina que te escribo” que básicamente se basa en escribir con un plumón tapado en la espalda de su pareja algunas palabras que la otra pareja debe identificar, quien se puso de espaldas en esta ocasión fue Santiago mientras que Amelia le escribió 5 palabras (gordo, Amelia, negrito, sol y amor) de manera pausada y en tiempos distintos para que adivinará, Santiago identificó tres palabras. Al intercarse los papeles Santiago escribió en la espalda de Amelia: “flaca, hermosa, don Juan, rana y juntos” de las cuales Amelia identificó cuatro. Al sondear la experiencia y acerca de lo que aprendieron Santiago tomo la iniciativa: “pienso que hay que callarse a veces para poner atención y así saber que nos están diciendo las personas”, mientras que

Amelia agregó: “yo también pienso eso, que hay que poner atención porque si no luego vienen problemas por escuchar como a medias y no poner atención, hay que aplicarla Santiago” volteando la mirada en un tono de broma. Se retroalimentó lo realizado, que básicamente se trató de una actividad de comunicación y de conocer qué también se comunican, si existe química en la comunicación inclusive no verbal, se les felicito porque el resultado no fue mal y se les ejemplifico que hay muchas parejas que van por el mundo juntas sin si quiera hablar entre ellos.

Siguiendo la estructura se procede a una actividad similar a la anterior, esta consiste en que con un plumón se escribirán por distintas partes del cuerpo cosas que habitualmente no se atreven a decirle a su pareja, manchando o escribiendo por todas partes, se les pidió que balancearán entre cosas buenas y malas. Entre las palabras que escribió a Amelia fueron “gran corazón, buen novio, paciente, inteligente, celoso, exagerado, enojón, desesperante, frustrante” mientras que Santiago escribió: “la más hermosa, paciente, flaca, loca, coqueta, confianzuda, llevadera, fiesta, locura, diversión, madura”. Sondeando el resultado de la actividad Amelia agregó: “estuvo chido, me dio risa, a veces nos decimos nuestras verdades pero así es más divertido” y Santiago comentó: “ándale, así hay que hacerle ahora, estuvo bueno”, se dió paso a un entorno relajado y de risas, finalmente Amelia entre risas dijo: “te pasas he, te ensañaste conmigo”.

A manera de cierre se realizó la última actividad denominada: “juegos de papel” que consistió en escribir una serie de preguntas de forma individual, que responderán entre los dos al final de elaborarlas, Amelia realizó las siguientes ¿Dónde nos conocimos? ¿Qué edad teníamos cada uno? ¿Cuál es mi color favorito? ¿Cuál es mi personaje o dibujo animado favorito? ¿Cuál ha sido el mejor

viaje o salida que hemos hecho juntos?, mientras que Santiago realizó las siguientes: ¿Cuál es mi nombre completo? ¿Dónde nos conocimos? ¿A qué equipo le voy? ¿Cómo se llama mi mamá? ¿Cuál es mi color favorito? ¿Qué pido siempre en el cine? ¿Qué tipo de películas me gustan? Ambos respondieron las preguntas, algunas no las conocían o no estaban seguros, sin embargo, se tornó divertido y las risas fueron las protagonistas, Amelia beso en una ocasión a Santiago, por saber algunas cosas que ella creyó no recordaría.

Finalmente se agradeció su asistencia y se les dio la despedida.

PAREJA 2: Retomando la estructura metodológica se indago con esta pareja lo que les hace falta para llegar al número 10 de la escala de progreso, ya que se encontraban en el número 4, a lo que Diana comentó: “pues más sesiones, bueno yo en lo personal me siento muy contenta con usted como psicólogo, y quiero seguir viniendo, siento que así con el trabajo que hacemos poco a poquito vamos a llegar al 10”, se le explicó que ésta era la penúltima sesión recordándole que eran sei sesiones de abordaje terapéutico y reaccionó: “si es cierto, ojala podamos seguir viniendo con usted ¿verdad gordo?, es que las cosas si han estado diferentes con él, no perfectas, pero mucho, mucho mejor y no quiero pues que lo avanzado se pierda”, por su parte Memo comentó: “yo pienso que trabajar en mí, hay cosas que yo a lo mejor no me perdono o corajes que yo tengo y pues eso a veces siento que es lo que me provoca poca paciencia, quizás que yo vaya aparte con usted o otro psicólogo si es que con usted no se puede”. Retroalimentando y buscando mejorías a la estructura terapéutica bajo la misma interrogante de que hacía falta que hiciéramos para que alcanzarán su ideal Amelia respondió: “pienso que nuestro mayor problema es no reconocer, el que yo no acepte lo que hago y el tampoco acepte lo

que él hace, pero sobre todo que no aceptemos lo que hacemos cuando nos lo decimos, por ejemplo yo a él o él a mí”, finalmente ambos decidieron subir al escalón 6 en la escala de progreso.

Procediendo al “juego que te escribo”, Memo fue quien inicio siento el participante al que le escribían en la espalda, Diana le escribió las siguientes palabras: “negro, gordo, Karla, Daniel, calor y 41” de los cuales adivino 4 de 5. Por su parte Memo le escribió a Diana “belleza, Diana, hola, maestro y chivas” de las cuales Diana identifico 2 de 5. Al fomentar la reflexión sobre lo aprendido Diana comento: “estuvo bonita, a sentir, para poder entender lo que nos dicen los demás” mientras Memo agregó; “pues a estar atento a todas las señas o señales para comprender a los demás igual como se sienten y están”. Concluyendo sus aprendizajes con una retroalimentación de la importancia de guardar silencio, sentir, escuchar, estar receptivo para así entender a los demás y que la comunicación sea sana y se eviten confusiones y sobre todo los problemas, todo eso con el desarrollo de la asertividad y receptividad.

Prosiguiendo al juego “pizarrón humano”, Memo escribió en el cuerpo de Diana: “hermosa, buena madre, buena esposa, fuerte, bondadosa, alcahueta, contras, irrespetuosa, paciente” mientras que Diana escribió en el cuerpo de Memo: “Enojon, amargado, celoso, responsable, sacrificado, lo da todo”, a su vez Diana comentó: “así hay que hacerle ahora negro, ya no peleamos mejor, así nos cantamos el precio” la actividad se tornó divertida y las risas protagonizaron el ejercicio.

En la última actividad programada Memo realizó: las siguientes preguntas ¿Cuál ha sido el problema más grande que hemos tenido? ¿Cuál es el mejor regalo que me has dado? ¿Cuál es mi hijo preferido? ¿Qué me hace enojar? ¿Cuál es mi equipo favorito? Mientras que Diana elaboró las

siguientes: ¿Nombre de nuestra primera mascota? ¿Dónde nació? ¿Cuál es mi color favorito?

Descubrieron que se conocían más de lo que creían, pues a pesar de haber algunas preguntas desconocidas la mayoría y de forma general lo hicieron muy bien.

Se agradeció su asistencia y se les despidió.

PAREJA 3: La pareja tres nuevamente faltó, sin embargo, aseguraron organizarse y en la siguiente semana no incumplir.

SESIÓN 6. (VER ANEXO DE CARTAS DESCRIPTIVAS).

PAREJA 1: Como apertura a la sesión de hoy, se inició saludando a las parejas y preparándolos para la actividad a realizar, de acuerdo a la metodología estructural el primer ejercicio a realizar tenía como temática el trabajo de la culpa, básicamente consistía en la analogía del pesor de un color sostenido en la mano con el paso de los minutos, cotejándolo con el pesor de la culpa y sentimientos desgastantes en la vida tras cargarlos por años; esto en música instrumental de fondo y la imaginación guiada. El ejercicio se realizó de forma exitosa, a pesar de que la pareja no lo tomó con toda la seriedad, puesto que dada la fatiga física tras sostener el color por unos minutos las risas dominaron la actividad. A manera de retroalimentación y averiguación de aprendizaje Amelia comentó: “pues es una buena forma de comparar cómo a veces cargamos cosas emocionalmente y que a veces pues es cansado y difícil” mientras Santiago expuso: “sí. También como dice mi flaca y usted de que a veces

cargamos cosas, problemas con nuestra familia o pareja y es pesado pues, difícil y pues yo creo que a veces por eso nos enfermamos”. Se continuó debatiendo respecto al tema e invitándoles a devolver rencores y emociones destructivas a quienes le pertenecen, a quienes la sembraron en su cuerpo, y que ello se hacía a través del perdón, la única forma de liberación así mismos.

Continuó a la planificación se les pidió a los participantes que hicieran una lista de conductas o actitudes que no les permitirán llevar una vida plena, que interfirieran para llevar una buena relación, el producto de parte Santiago fue: “celos, inseguridad, falta de confianza, heridas del corazón, traición, engaños, faltas de respeto, gritos, grosería, que me vean la cara de tonto”, mientras que la de Amelia fue: “falta de paciencia, celos, no hay confianza, que no me respeten, cansancio, lagrimas, peleas, groserías, poca comunicación, poca demostración de cariño”; prosiguiendo con la actividad se les invito a leerla en voz alta para posteriormente romperla y tirarla a un bote de basura mientras se despedían de esos obstáculos, se le pidió a Santiago que iniciará, su despedida fue la siguiente: “me despido de estas barreras que no me permiten llevarme de mi flaca y que estemos bien para que ahora me comporte de una forma diferente”, se le felicitó dado que habló en primera persona, y se hizo responsable de sí mismo, por su parte Amelia se despidió de la siguiente manera: “Yo le digo adiós a estos sentimientos y maneras de actuar, para que haya espacio para cosas nuevas, para renovarme y ser feliz con Santiago”.

Se sondeó el aprendizaje de la experiencia a lo que Amelia respondió: “estuvo bonito porque pues sí se sintió como si hubiera quitado penas de mi mente y de mi corazón, como si pudiéramos empezar de cero”, esto mientras miraba a su novio a los ojos, por su parte Santiago expuso: “estuvo

bien, me gustó porque te sientes liberado, descansado”. Es válido mencionar que el ejercicio fue emotivo para Amelia a quien le corrieron algunas lágrimas.

Se procedió a que los participantes se escribieran una carta el uno al otro donde se plasmaran aquello que se perdonaban desde el momento en el que inició la intervención hasta la actualidad, Amelia inició leyéndole su carta Santiago mientras Santiago escuchaba atento, en el transcurso las lágrimas brotaron en Amelia, mientras que Santiago reaccionó de la misma forma al ver a su novia en el llanto, concluyendo con un abrazo la primera participación, luego del turno de Amelia Santiago le leyó su carta, algunas lágrimas se presentaron y concluyeron el ejercicio con un abrazo y un beso diciéndose el uno al otro “te amo”. Se avanzó a enterrar esas cartas de forma simbólica en una caja de zapatos y encendiendo una vela, la cual ahora representaba una luz que guiaría su vida, su camino y su comportamiento desde ese momento en adelante. En el sondeo de la experiencia Santiago agregó: “creo que de todas las cosas que hemos hecho esta ha sido la que me ha llegado más, al principio dude que nos pudiera servir, o que haríamos algo interesante pero pues me gustó mucho la experiencia” por otro lado Amelia agregó: “yo lo voy a recomendar a mis amigas (entre risas) me gustó haberle ayudado en este proyecto porque la verdad nos ayudó y para bien, gracias doctor”.

Finalmente se realizó con ellos un ejercicio para cargarse de energía positiva, basado en la imaginación guiada y metafóricamente se inhalaban cuestiones positivas y saludables mientras exhalaban, lo dañino y enfermizo.

A manera de conclusión se pusieron tres ladrillos de color amarillo que representaban como llegaron, el verde que significaba que aprendieron y el rojo como se van, Amelia fue la primera en participar diciendo lo siguiente “(en el verde) llegué nerviosa pero con mucha fe, (en el amarillo) aprendí a reconocer mis errores y a llevarme mejor con mi novio y (en el rojo) me voy feliz, complacida”. Santiago participo con lo siguiente “(en el verde) llegué incrédulo y con mala actitud, (en el amarillo) aprendí a reconocer y a ser paciente, y (en el rojo) me voy bien, feliz, agradecido”.

PAREJA 2: Respetando la estructura metodológica se inició con el ejercicio para trabajar la culpa, sondeando los resultados y aprendizajes Diana expuso: “yo creo que si cierto, cargamos cosas en nuestro corazón y eso duele muchas veces y te vuelve una persona enojada con la vida, como en el caso de mi gordo, ha sufrido muchas cosas y siento que el carga todo eso por eso se enoja tan fácilmente” mientras Memo compartió: “yo siento que cargo culpas y resentimiento, a pesar de que he perdonado sigo sintiéndome enojado muchas veces, por eso yo quisiera saber si puedo tomar terapia con usted luego de terminar con el proyecto”. Se debatió el tema y se les invito a reflexionar de la importancia de dejar esas emociones a quienes se las sembró en su cuerpo, devolverlas y quedarse solo con sus emociones, enfatizando en la importancia del perdón real y honesto como una forma de autoliberación.

Siguiendo la línea de trabajo se procedió a que hicieran una lista de conductas que interfirieran para que llevarán una relación sana y productiva, la elaborada por Memo incluyo “falta de tiempo de calidad, falta de compromiso, falta de paciencia, falta de acuerdos, groserías, peleas, celos, poca seguridad, falta de dinero, problemas con los hijos, malos tratos, que no respeten mi autoridad”

mientras Diana enlistó: “malos tratos, enojos, mala actitud, mal carácter, mal trato a los hijos, mala comunicación, no respetarme, permitir, debilidad, dependencia, inseguridad” luego de romperlos, se despidieron de dichos elementos, en el caso de Memo: “me despidió de estas razones por las que peleamos para poder llevarnos bien, vivir en paz y que seamos felices con nuestros hijos” mientras que Diana expuso: “me despidió de estos motivos de peleas para que ya no lo hagamos más, para llevarnos bien por nuestros hijos y por nosotros, para que estemos tranquilos siempre”.

Al retroalimentar la experiencia Diana compartió: “está bien este tipo de actividades porque uno se quita muchas cosas de encima que pues no comenta a veces por miedo o por no pelear más, pero está bien da una sensación de paz” y Memo expuso: “sí, está bien, me gusto, me siento tranquilo y como libre”.

Contiguo a esta actividad, se les pidió que se escribieran cartas le uno al otro, y que en ellas plasmaran aquello que se perdonaban desde el momento en el que se inició la intervención hasta en la actualidad, Diana inició leyéndole su carta a su esposo, para continuar con Memo a Diana, con el apoyo de la música instrumental las lágrimas surgieron y se concluyó con un beso y un abrazo el ejercicio. Se procedió a hacer un entierro simbólico de sus problemas en una caja de zapatos y a encender una vela, se explicó que esa vela ahora representaba una luz en su vida y en su camino la guiarlos a llegar a donde ellos quisieran. Memo se despidió de los problemas con las siguientes palabras: “les digo adiós y los dejo atrás para seguir y ser feliz con mi familia, mis hijos y mi esposa”. Buscando sondear la experiencia, Diana comentó: “me siento bien, tranquila, como si en verdad borráramos nuestras peleas y pudiéramos empezar otra vez” y Memo compartió: “tranquilo, muy a

gusto y espero que sigamos así juntos y sobre todo le agradezco el tiempo que nos ha dedicado licenciado”.

Se procedió a cargar a la pareja de energía positiva mediante un ejercicio de respiración e imaginación guiada, al retroalimentar la actividad Diana explicó: “siento mucha paz y mucha tranquilidad, es difícil sentirse así cuando tienes tantos problemas y responsabilidades pero me gusta” por otro lado Memo agregó: “muy bien, tranquilo, estoy relajado, que no me roben mi tranquilidad esos chamacos quiero” refiriéndose a sus hijos entre risas hablándole a su esposa.

A manera de cierre, mediante la dinámica de los ladrillos se le pidió a Memo que iniciará y comentó: “llegue con mucha fe, aprendí de mis errores aunque no soy perfecto, me voy con miedo de que regresemos a las peleas pero con la esperanza de que no sea así” mientras Diana expuso: “llegué con mucha esperanza y fe, aunque desesperada también, aprendí a conocerme a mí y a mi pareja, nuestros errores y me voy contenta, con ganas de seguir con usted por aparte”.

Luego de despedirlos y agradecerles comentaron que se iban a ubicar en su escala de progreso en el número 10, que esperaban no regresar o descender en esa escala, que iban a seguir trabajando y esperaba pudiese seguirseles atendiendo.

PAREJA 3: En esta ocasión la pareja número tres no realizó ningún aviso o notificación en función a su ausencia, simplemente no se presentaron y no se indagó el motivo de su falta.

FASE 3: APLICACIÓN DE LA POSPRUEBA.

PAREJA 1: Pareja de adultos jóvenes, vestidos acorde a su edad, ubicados en tiempo, espacio y persona y con adecuado aliño personal, Santiago usa jeans de mezclilla oscuros, camisa tipo polo verde y mocasines cafés, Amelia usa falda con estampado floral y blusa de tirantes negra con zapatos tipo flats y bolsa de mano.

Se perciben a ambos cómodos, por posturas encorvadas y empozadas en las sillas así como interactivos con iniciativas de conversación, por ejemplo: “¿cómo nos fue en el trabajo? ¿Ya acabó su tesis? ¿Ya analizó los resultados?”.

En la evaluación por el IDE, se identificaron rasgos conductuales de concentración, análisis y atención, justificadas por seños fruncidos y contacto visual directo a la prueba, no manifestaron dudas o confusiones reportadas. Sin embargo, Santiago comentó: “fue el mismo cuestionario que hicimos al principio”, a lo que se le explicó (al final) que efectivamente era el mismo, y sobre cuáles eran las intenciones de su re aplicación.

PAREJA 2: Pareja contemporánea, ubicados en todas sus esferas neurológicas, con lenguaje apropiado a su edad y desarrollo socioeconómico medio, Diana porta unos jeans de mezclilla y una blusa color salmón y sandalias de tonalidad dorada, mientras que Memo porta unos jeans de mezclilla, una playera deportiva, zapados y cinturón cafés.

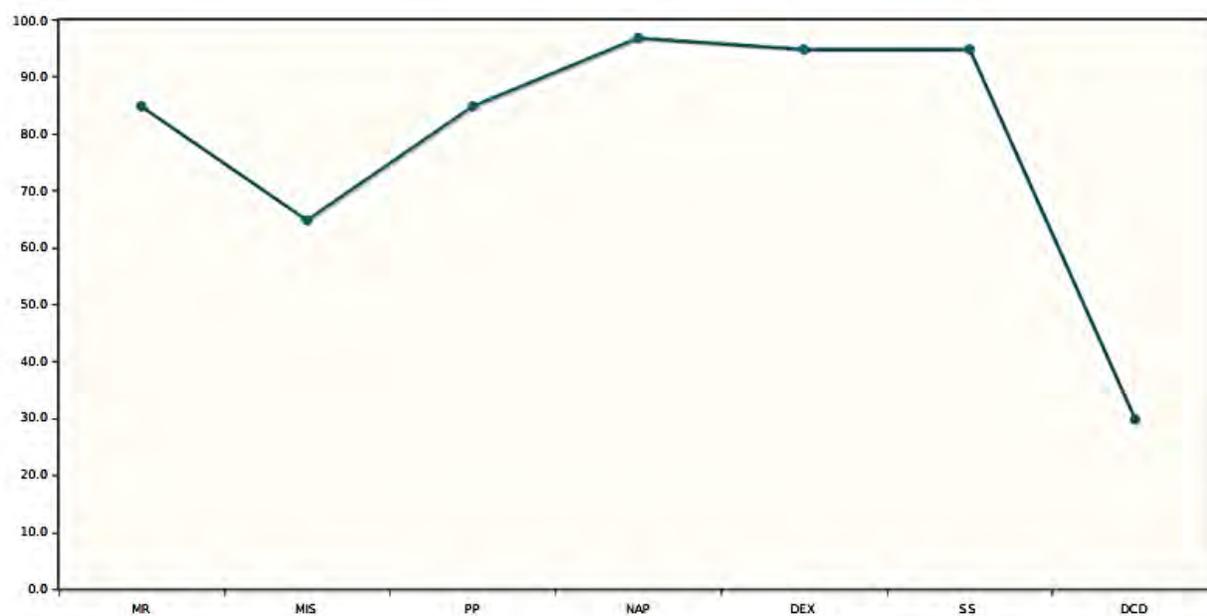
En la sección evaluativa se mostraron atentos, analíticos y con rasgos de concentración, justificado bajo la mirada fija en el instrumento, el detenimiento de la prueba en ítems determinados pensando si correspondían o no acorde a su experiencia.

A nivel de postura ambos mantuvieron posiciones corporales abiertas, aunque Memo, sostenía ceño fruncido y un lenguaje corporal intimidante.

CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

PREPRUEBA:

PAREJA 1: SANTIAGO:



| Subescala | F1: Miedo a la ruptura | F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) | F3: Prioridad de la pareja | F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP) | F5: Deseos de exclusividad | F6: Subordinación y sumisión | F7: Deseos de control y dominio (DCD) | Escala total: Dependencia emocional (DE) |
|---------------------------|------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--|
| | (MR) | | (PP) | | (DEX) | (SS) | | |
| Puntuación natural | 22 | 25 | 24 | 25 | 18 | 19 | 9 | 142 |
| Percentiles | 85 | 65 | 85 | 97 | 95 | 95 | 30 | 85.0 |
| Clasificación | Alto(71-99) | Moderado (51-70) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Bajo o normal (1-30) | Alto(71-99) |

DIAGNÓSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Alto (71-99)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Nivel: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Moderado (51-70)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Alto (71-99)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa. Alto (71-99)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Alto (71-99)

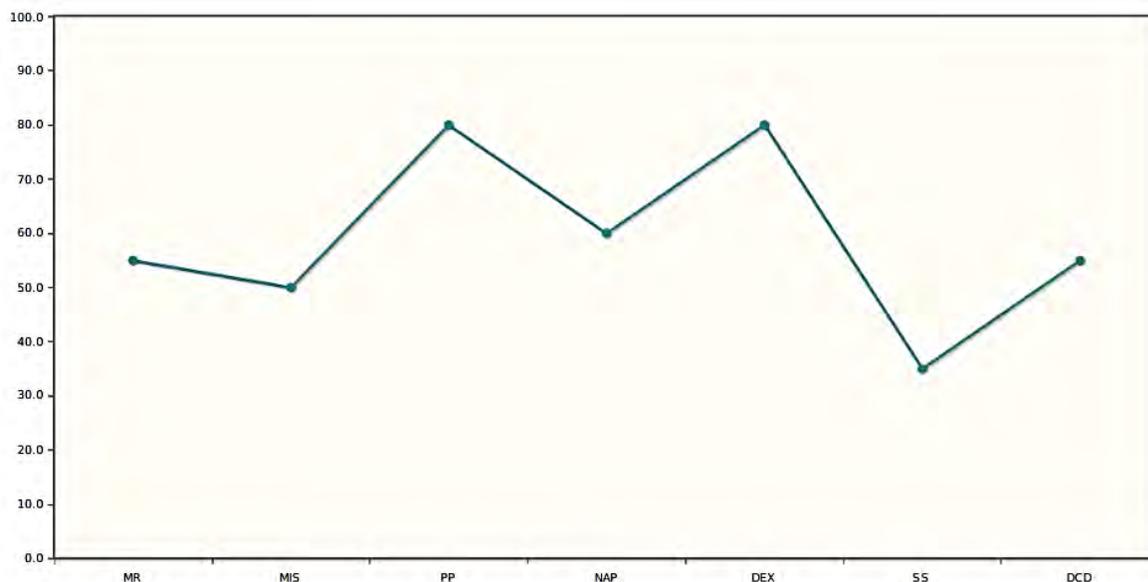
F6: Subordinación y sumisión (SS)

Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Alto (71-99)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Bajo o normal (1-30).

AMELIA



| Subescala | F1: Miedo a la ruptura (MR) | F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) | F3: Prioridad de la pareja (PP) | F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP) | F 5: Deseos de exclusividad (DEX) | F6: Subordinación y sumisión (SS) | F7: Deseos de control y dominio (DCD) | Escala total: Dependencia emocional (DE) |
|---------------------------|--------------------------------|---|------------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Puntuación natural | 15 | 22 | 22 | 15 | 14 | 10 | 12 | 110 |
| Percentiles | 55 | 50 | 80 | 60 | 80 | 35 | 55 | 60.0 |
| Clasificación | Moderado (51-70) | Significativo (31-50) | Alto(71-99) | Moderado (51-70) | Alto(71-99) | Significativo (31-50) | Moderado (51-70) | Moderado (51-70) |

DIAGNÓSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación.

Moderado (51-70)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Nivel: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Significativo (31-50)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Alto (71-99)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa. Moderado (51-70)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Alto (71-99)

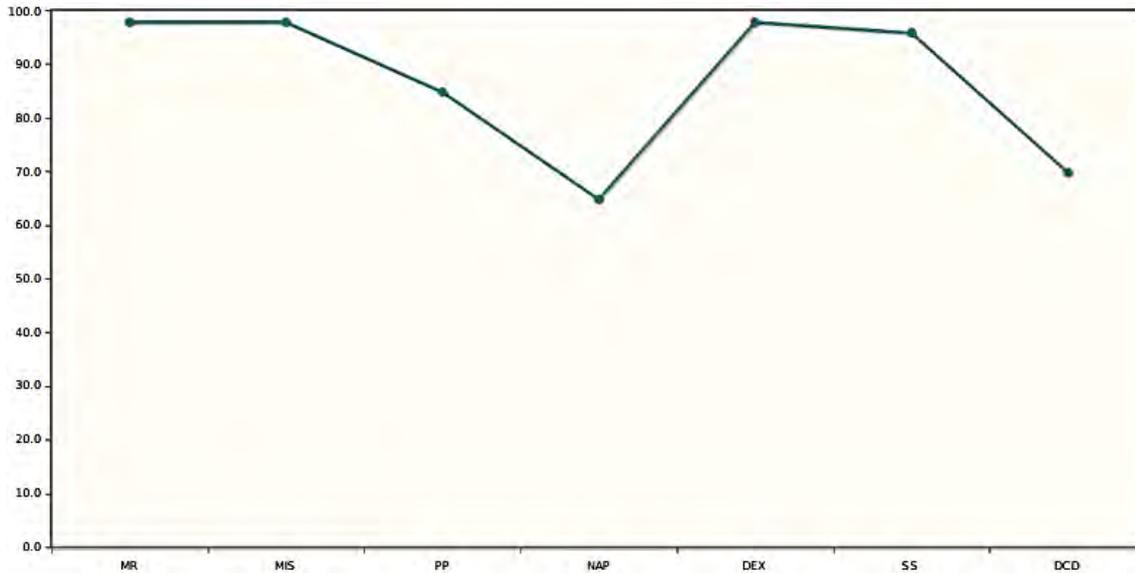
F6: Subordinación y sumisión (SS)

Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Significativo (31-50)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Moderado (51-70)

PAREJA 2: DIANA:



| Subescala | F1: Miedo a la ruptura (MR) | F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) | F3: Prioridad de la pareja (PP) | F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP) | F 5: Deseos de exclusividad (DEX) | F6: Subordinación y sumisión (SS) | F7: Deseos de control y dominio (DCD) | Escala total: Dependencia emocional (DE) |
|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| Puntuación natural | 34 | 43 | 24 | 16 | 21 | 20 | 14 | 172 |
| Percentiles | 98 | 98 | 85 | 65 | 98 | 96 | 70 | 97.0 |
| Clasificación | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Moderado (51-70) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Moderado (51-70) | Alto(71-99) |

DIAGNÓSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Alto (71-99)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Nivel: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Alto (71-99)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Alto (71-99)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos entorno a lo que hace, siente o piensa. Moderado (51-70)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Alto (71-99)

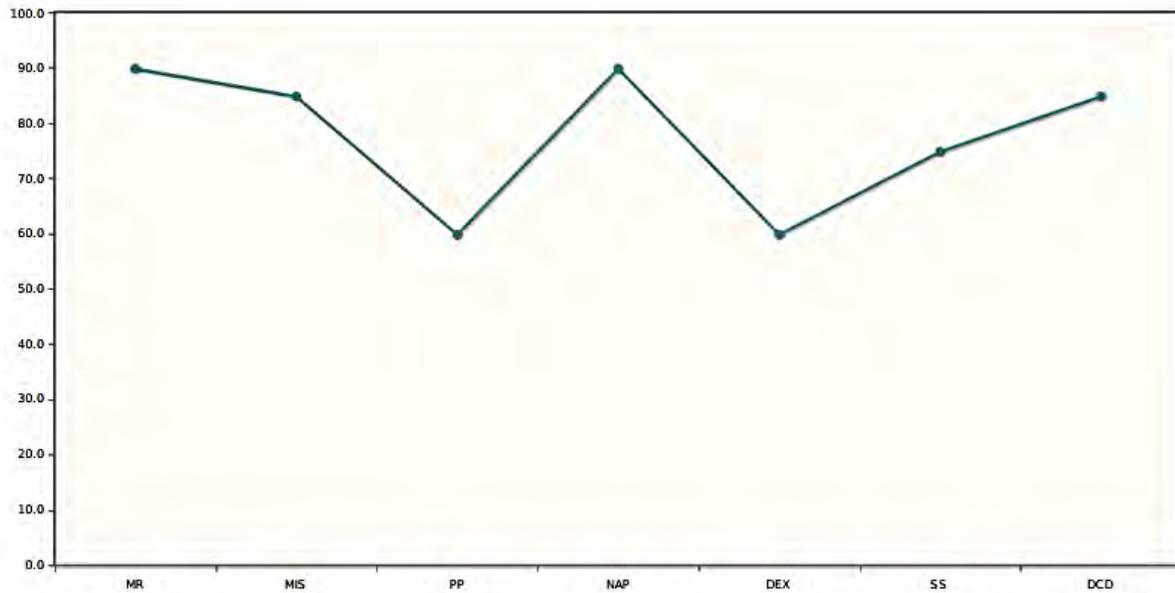
F6: Subordinación y sumisión (SS)

Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Alto (71-99)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Moderado (51-70)

MEMO:



| Subescala | F1: Miedo a la ruptura (MR) | F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) | F3: Prioridad de la pareja (PP) | F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP) | F5: Deseos de exclusividad (DEX) | F6: Subordinación y sumisión (SS) | F7: Deseos de control y dominio (DCD) | Escala total: Dependencia emocional (DE) |
|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| Puntuación natural | 24 | 33 | 17 | 22 | 11 | 15 | 16 | 138 |
| Percentiles | 90 | 85 | 60 | 90 | 60 | 75 | 85 | 80.0 |
| Clasificación | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Moderado (51-70) | Alto(71-99) | Moderado (51-70) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) |

DIAGNÓSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Alto (71-99)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Nivel: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Alto (71-99)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Moderado (51-70)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa. Alto (71-99)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Moderado (51-70)

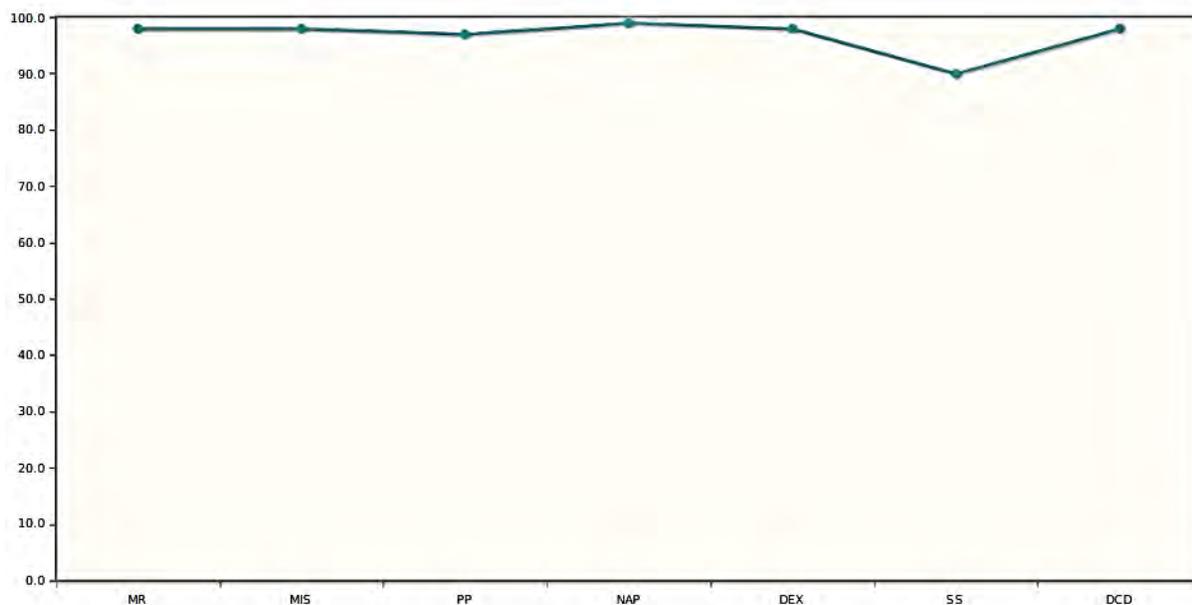
F6: Subordinación y sumisión (SS)

Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Alto (71-99)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Alto (71-99)

PAREJA 3: GABRIEL:



| Subescala | F1: Miedo a la ruptura (MR) | F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) | F3: Prioridad de la pareja (PP) | F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP) | F 5: Deseos de exclusividad (DEX) | F6: Subordinación y sumisión (SS) | F7: Deseos de control y dominio (DCD) | Escala total: Dependencia emocional (DE) |
|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| Puntuación natural | 33 | 46 | 31 | 30 | 22 | 18 | 22 | 202 |
| Percentiles | 98 | 98 | 97 | 99 | 98 | 90 | 98 | 99.0 |
| Clasificación | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) |

DIAGNÓSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Alto (71-99)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Nivel: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Alto (71-99)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Alto (71-99)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa. Alto (71-99)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Alto (71-99)

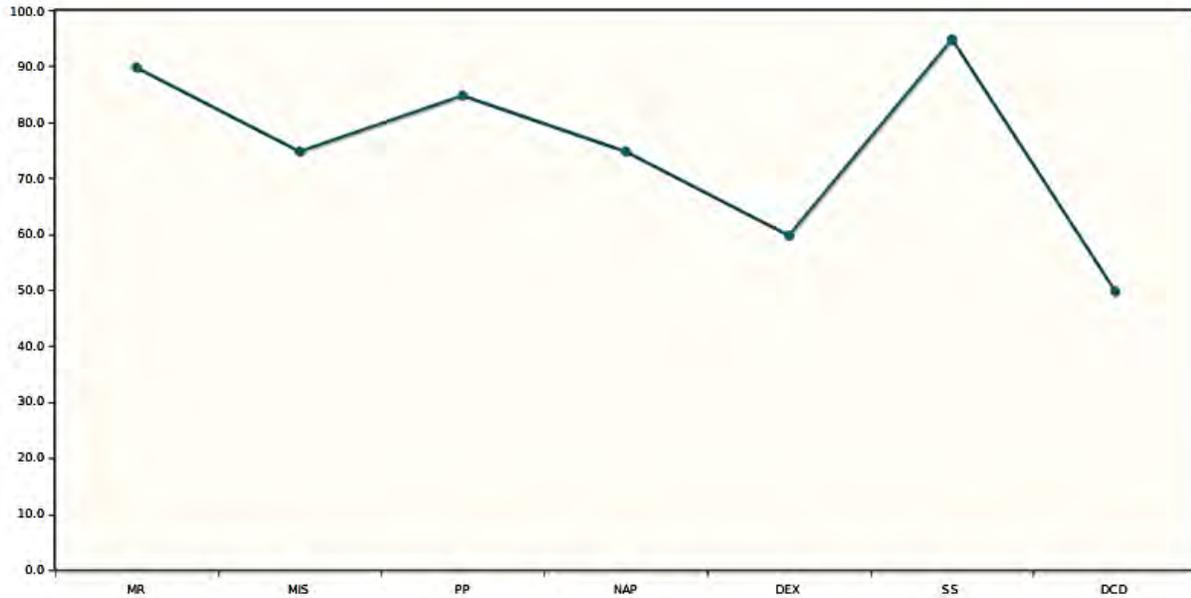
F6: Subordinación y sumisión (SS)

Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Alto (71-99)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Alto (71-99)

RENATA:



| Subescala | F1: Miedo a la ruptura (MR) | F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) | F3: Prioridad de la pareja (PP) | F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP) | F5: Deseos de exclusividad (DEX) | F6: Subordinación y sumisión (SS) | F7: Deseos de control y dominio (DCD) | Escala total: Dependencia emocional (DE) |
|---------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| Puntuación natural | 27 | 28 | 23 | 18 | 11 | 19 | 11 | 137 |
| Percentiles | 90 | 75 | 85 | 75 | 60 | 95 | 50 | 80.0 |
| Clasificación | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Alto(71-99) | Moderado (51-70) | Alto(71-99) | Significativo (31-50) | Alto(71-99) |

DIAGNÓSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Alto (71-99)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Nivel: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Alto (71-99)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Alto (71-99)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa. Alto (71-99)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Moderado (51-70)

F6: Subordinación y sumisión (SS)

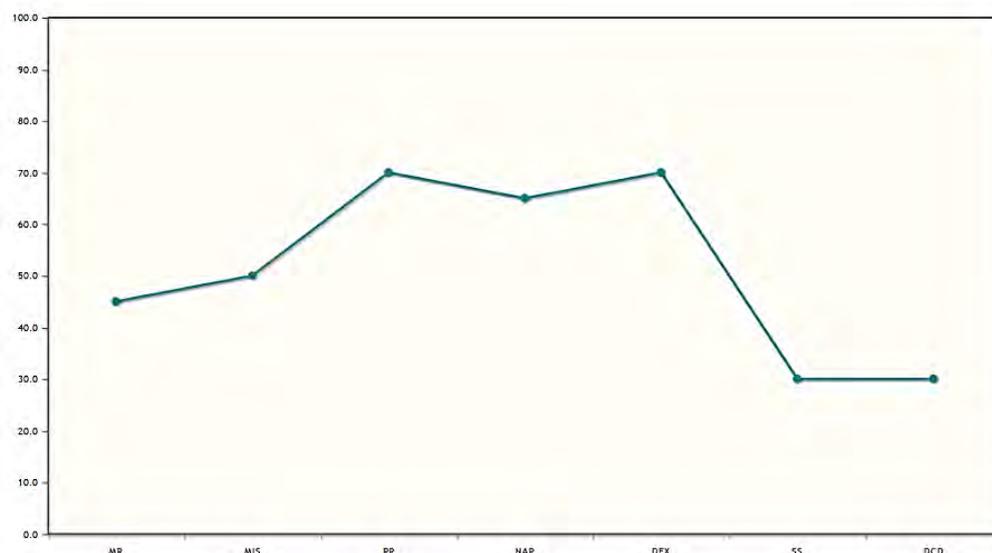
Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Alto (71-99)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Significativo (31-50)

POSTPRUEBA

PAREJA 1: SANTIAGO:



| Subescala | F1: Miedo a la ruptura (MR) | F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) | F3: Prioridad de la pareja (PP) | F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP) | F 5: Deseos de exclusividad (DEX) | F6: Subordinación y sumisión (SS) | F7: Deseos de control y dominio (DCD) | Escala total: Dependencia emocional (DE) |
|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| Puntuación natural | 13 | 22 | 19 | 16 | 12 | 9 | 9 | 100 |
| Percentiles | 45 | 50 | 70 | 65 | 70 | 30 | 30 | 45.0 |
| Clasificación | Significativo (31-50) | Significativo (31-50) | Moderado (51-70) | Moderado (51-70) | Moderado (51-70) | Bajo o normal (1-30) | Bajo o normal (1-30) | Significativo (31-50) |

DIAGNOSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación.

Significativo (31-50)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Significativo (31-50)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Moderado (51-70)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa. Moderado (51-70)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Moderado (51-70)

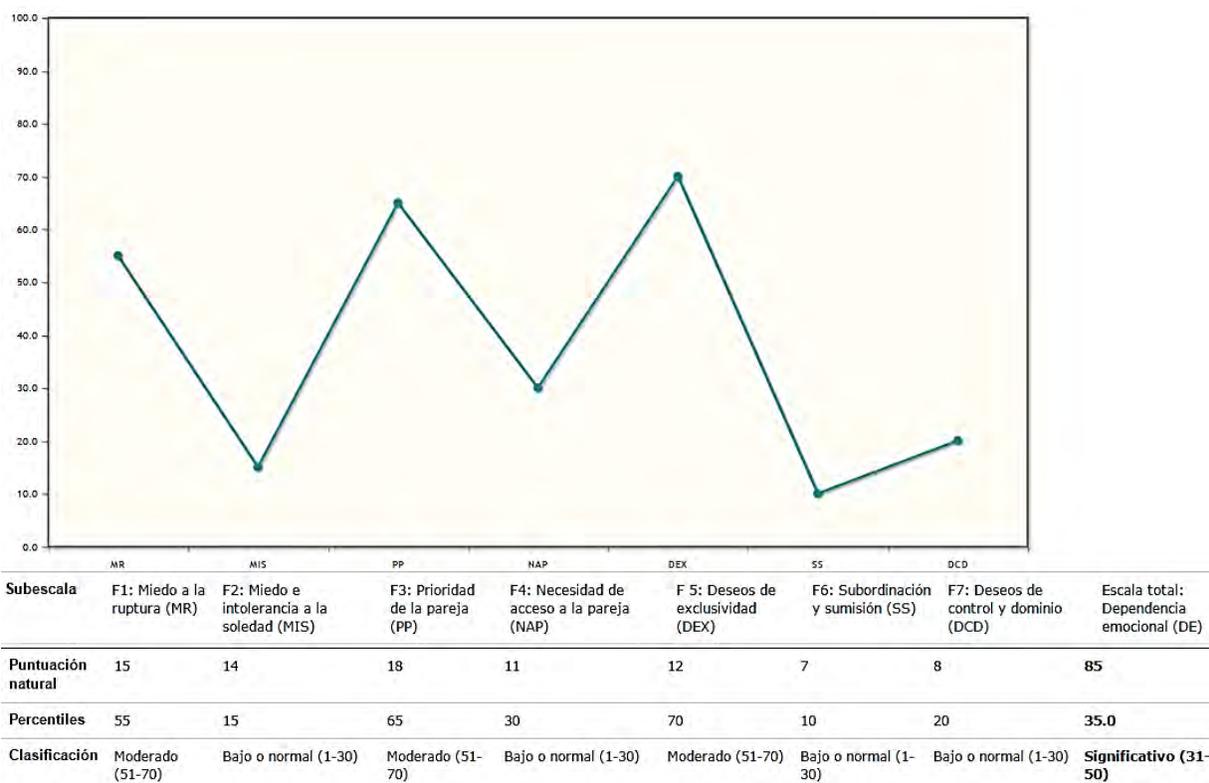
F6: Subordinación y sumisión (SS)

Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Bajo o normal (1-30)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Bajo o normal (1-3)

AMELIA:



DIAGNOSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación.

Moderado (51-70)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Nivel: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Bajo o normal (1-30)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Moderado (51-70)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa. Bajo o normal (1-30)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Moderado (51-70)

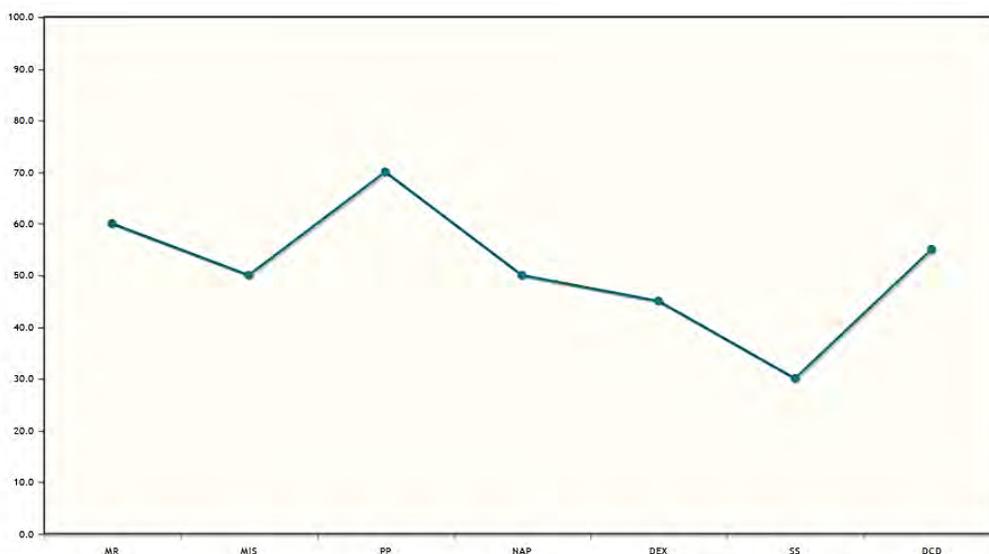
F6: Subordinación y sumisión (SS)

Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Bajo o normal (1-30)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Bajo o normal (1-30)

PAREJA 2: MEMO:



| Subescala | F1: Miedo a la ruptura (MR) | F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS) | F3: Prioridad de la pareja (PP) | F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP) | F 5: Deseos de exclusividad (DEX) | F6: Subordinación y sumisión (SS) | F7: Deseos de control y dominio (DCD) | Escala total: Dependencia emocional (DE) |
|--------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
| Puntuación natural | 16 | 22 | 19 | 13 | 9 | 9 | 12 | 100 |
| Percentiles | 60 | 50 | 70 | 50 | 45 | 30 | 55 | 45.0 |
| Clasificación | Moderado (51-70) | Significativo (31-50) | Moderado (51-70) | Significativo (31-50) | Significativo (31-50) | Bajo o normal (1-30) | Moderado (51-70) | Significativo (31-50) |

DIAGNOSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación.

Moderado (51-70)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Nivel: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Significativo (31-50)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Moderado (51-70)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa. Significativo (31-50)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Significativo (31-50)

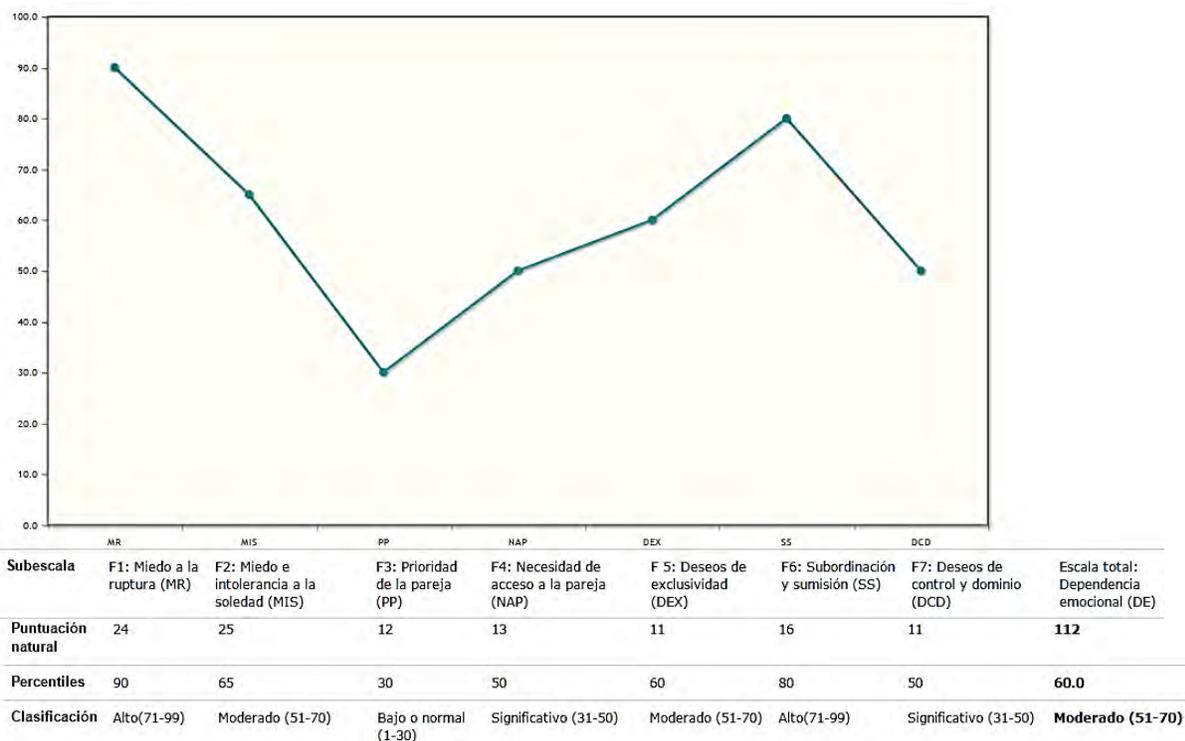
F6: Subordinación y sumisión (SS)

Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Bajo o normal (1-30)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Moderado (51-70)

DIANA:



DIAGNOSTICOS

F1: Miedo a la ruptura (MR)

Nivel: Miedo a la ruptura (MR): (nueve reactivos) es el temor que se experimenta ante la sola idea de disolución de la relación de pareja. Por ello, se adoptan conductas y comportamientos orientados a mantener la relación, sin importar lo perjudiciales que resulten para la persona padece la dependencia emocional. También se refiere a la negación por parte del sujeto cuando una ruptura se hace realidad, por lo que ejerce continuos intentos y exhortaciones para reanudar la relación. Alto (71-99)

F2: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS)

Nivel: Miedo e intolerancia a la soledad (MIS): (11 reactivos) define los sentimientos desagradables que experimenta el sujeto con dependencia emocional cuando no está la pareja, ya sea porque se distanció de manera momentánea o porque la relación terminó. Incluye la tendencia de un individuo a adoptar cualquier tipo de conducta para mantenerse ocupado todo el tiempo posible y no encontrarse consigo mismo, como intentos desesperados por retomar la relación, o buscar otra pareja lo más pronto posible. Moderado (51-70)

F3: Prioridad de la pareja (PP)

Nivel: Prioridad de la pareja (PP): (ocho reactivos) es la tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas (hijos, uno mismo, familiares,

amigos). Es decir, implica una consideración excesiva de la misma, a quien identifica como el centro de su existencia, el sentido de su vida y, el objeto predilecto de su atención. Bajo o normal (1-30)

F4: Necesidad de acceso a la pareja (NAP)

Nivel: Necesidad de acceso a la pareja (NAP): (seis reactivos) comprende el deseo de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos en torno a lo que hace, siente o piensa. Significativo (31-50)

F 5: Deseos de exclusividad (DEX)

Nivel: Deseos de exclusividad (DEX): (cinco reactivos) tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse de manera paulatina del entorno. Esto se acompaña de deseos de reciprocidad de esta conducta por parte de la pareja. Moderado (51-70)

F6: Subordinación y sumisión (SS)

Nivel: -Subordinación y sumisión (SS): (cinco reactivos): es la sobreestimación de conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, lo cual va acompañado del descuido de la propia vida, así como de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo. Por ello es frecuente que se toleren agresiones de la pareja. Alto (71-99)

F7: Deseos de control y dominio (DCD)

Nivel: Deseos de control y dominio (DCD): (cinco reactivos): búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia y, por lo tanto, experimentar bienestar. Significativo (31-50)

4.1. ANÁLISIS GENERAL DE LA PREPRUEBA POR PAREJA

De manera previa a la intervención se realizó una valoración a las parejas participantes, con la intención de conocer de manera preliminar la ausencia o presencia del fenómeno conocido como dependencia emocional, los resultados arrojados fueron los siguientes:

En la pareja número uno: el varón Santiago de 23 años, arrojó un nivel alto de DE con una puntuación natural de 142 y estandarizada de 85.0, que lo coloca entre el rubro de 71 – 99, equivalente a dependencia emocional alta, caracterizando este patrón comportamental con los puntos cúspides de dependencia en las áreas de deseos de exclusividad, subordinación y sumisión y deseo de control y dominio, que son algunos de los criterios que se valoran en dicho fenómeno.

Por su parte Amelia de 25 años calificó con una clasificación de DE moderada, con una puntuación natural de 110, estandarizada a 60.0, que se incluye en los límites de 51 – 70, equivalente a DE moderada, con los puntos máximos de necesidades de acceso a la pareja, deseos de exclusividad y subordinación y sumisión de los criterios evaluados.

En la pareja dos: Diana de 34 años de edad arroja una clasificación de DE alta, con puntuación neta de 172, estandarizada de 97.0, que se ubica dentro del rubro 71 – 99 equivalente a DE alta, con los criterios máximos en miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, necesidad de acceso a la pareja, deseos de exclusividad y subordinación y sumisión.

Memo de 41 años, arrojó una puntuación natural de 138, que estandarizada se traduce en 80.0, la cual entra en el rubro de 71 – 99, equivalente a DE alta, los niveles más altos se manifiestan en los criterios de miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, necesidad de acceso a la pareja y deseos de control y dominio.

Finalmente la pareja tres, la cual desertó en el proyecto, arrojó inicialmente, en la mujer de 23 años Renata, una puntuación de 137 puntos netos, estandarizados de 80.0, esto caen en la clasificación de 71 – 99, y que a su vez equivale a DE alta, cuyos niveles más altos se reflejan en las áreas de miedo a la ruptura, prioridad a la pareja, necesidad de acceso a la pareja, subordinación y sumisión, mismos evaluados en la prueba.

Por otro lado Gabriel de 23 años, alcanzó una puntuación natural de 202 puntos, estandarizada en 99.0, que equivale a DE alta ya que clasifica en el rubro de 71 – 99, con los puntos máximos en seis de las siete áreas calificadas, siendo miedo a la ruptura, miedo e intolerancia a la soledad, prioridad a la pareja, necesidad de acceso a la pareja, deseos de exclusividad y deseos de control y dominio.

4.2. ANÁLISIS DE LA FASE DE INTERVENCIÓN

De manera general y siendo esquemáticos, se siguió la curva de intervención terapéutica, a manera de inicio, fomentando que se dieran cuenta de sus interacciones en cada una de las parejas, lo cual nos dirigió de manera directa a la confrontación y se concluyó con estar consciente de sus mensajes comunicacionales, puede decirse que fue el circuito que siguió la intervención en términos generales, es decir, en cada una de las sesiones se intentó fomentar en ellos hacerse cargo de sus motivos de consulta, lo que lograba que se confrontaran respecto a sus percepciones o puntos de vista, así como a confrontarlos desde la postura terapéutica a ellos como clientes, al finalizar la intervención algunos de los aprendizajes de los temas abordados y actividades realizadas generaron en ellos un deseo de cambio, facultades o nuevas habilidades y estrategias para solucionar sus diferencias o problemas de vida en pareja.

Quizás lo más complejo de trabajar fue la aceptación de sus responsabilidades individuales, se notó que existe una tendencia a puntualizar las contribuciones de los demás y no las propias, en la formación de los problemas, esa temática fue emblemática en el proceso terapéutico, sin embargo es necesario destacar que la cooperación y participación fueron rasgos de comportamiento de cada una de las parejas, lo cual contribuyó de manera directa en los resultados y metas alcanzadas.

4.3. ANÁLISIS GENERAL DE LA POSPRUEBA POR PAREJA

La última fase de la investigación se basó, en la re evaluación de cada uno de los participantes con la intención de conocer los efectos del plan terapéutico elaborado, mediante ello establecer juicios de valor, los resultados a continuación descritos son los de dos parejas dado que una de las que participaba deserto en el proceso:

En la pareja uno Santiago obtuvo una puntuación de 100 en puntaje natural, en cotejo con su calificación inicial decremento 42 puntos, equivalente a 45.0 en puntuación estándar y a su vez clasificándose como DE significativa, cayendo en dos niveles inferiores al que se encontraba.

En la actualidad, Amelia obtuvo 85 puntos naturales y 35.0 estandarizados, lo que la coloca en rubro 51 -70 que equivale a DE significativa, Amelia declino sus niveles de dependencia emocional en una puntuación natural y estandarizada en 25 puntos, alcanzando declinar un nivel en la escala de DE de acuerdo al instrumento de evaluación.

Por su parte, Memo de la pareja dos obtuvo 100 puntos naturales y 45.0 estandarizados, cayendo en el rubro 31 – 50 que equivale a DE significativa, Memo decremento 38 puntos naturales y 35 estandarizados, declinando en dos niveles de acuerdo a la escala.

Finalmente Diana califica con 112 puntos naturales, 60.0 estandarizados, calificando en el rubro 51 - 70 y a su vez moderado. Diana disminuye 60 puntos naturales y 37 puntos de acuerdo a la primera evaluación, disminuyendo un nivel en la escala.

4.4. ANÁLISIS INTEGRADO

Los efectos o consecuencias derivadas del trabajo de intervención, a través del cotejo preprueba y postprueba permiten apreciar una disminución en la dependencia emocional de los participantes, algunos en mayores niveles que otros, sin embargo, de manera general hubo un declive en los patrones relacionales tóxicos de la pareja hacia un efecto positivo o hacia la modulación de dicho fenómeno.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

La Dependencia Emocional es un patrón de comportamiento cuya característica principal son los recurrentes intentos de las personas en satisfacer sus carencias emocionales en su pareja, esto los lleva a presentar un conjunto de características o rasgos de comportamiento que llegan a sugerir su consideración incluso como una alteración de la salud.

Esta situación representa uno de los fenómenos sociales más recurrentes de la actualidad, sin embargo, a pesar de su creciente incidencia existe una laguna teórica por la carencia en su investigación.

De igual forma se cree que este comportamiento se asocia y solapa con algunos otros trastornos mentales como el consumo de sustancias de forma adictiva, la ansiedad o la depresión, y eso simboliza de alguna forma el sufrimiento personal de quienes la presentan y a su vez su atención desde un enfoque clínico y terapéutico.

Mediante el progreso del proyecto de investigación fue posible establecer una serie de relaciones entre los aspectos pragmáticos y teóricos, como ejemplo se logró identificar la serie de características o criterios propuestos por Castello en su libro características y tratamiento en los patrones comportamentales de los diferentes participantes y aunque no se presentaban todos los signos en los pacientes, la mayoría de las parejas tenían cuando menos cinco de los propuestos por el autor en

su libro, en el caso de la pareja dos, Memo sostiene su su segundo matrimonio en la actualidad, sin embargo, apenas rompió su anterior relación inició con Diana lo cual es congruente con la sintomatología que propone Castello, en relación a la búsqueda continua de relaciones de pareja, planteándose la vida siempre al lado de alguien, presenta una necesidad excesiva de la pareja, que deriva en contactos muy frecuentes y a veces inapropiados, y que no se debe a dificultades cotidianas, toma de decisiones o asunción de responsabilidades, como es el caso de la necesidad de que Diana deje el ejercicio para estar con él en el hogar, a pesar de que esto le toma solo dos o tres horas del día, es algo que le generaba gran molestia a Memo, a lo que Diana se muestra dócil y flexible, bajo el pretexto de no generar más problemas dentro de su relación, se traduce como subordinación a la pareja como medio de congraciarse con quien facilita el desequilibrio entre ambos miembros de la relación, el miedo atroz a la ruptura de la pareja aunque la relación sea desastrosa, con intentos frenéticos de reanudarla si finalmente se rompe, se evidencia en sus valoraciones por no mencionar que con anterioridad han intentado dejar su relación sin éxito alguno, Memo manifiesta miedo e intolerancia a la soledad de manera objetiva en la prueba así como con la emisión de comentarios donde explica que no se ve sin su pareja.

En la pareja uno vemos evidenciados muchos de los supuestos teóricos, como la teoría del aprendizaje social o también conocido como patrones de conducta, ya que según comentaron muchos de los tratos que se dan por parte de Santiago, su figura paterna los realiza con Amelia, sin embargo, Santiago se justifica explicando que de alguna manera se comporta como su papá pero no llega a los mismos niveles o puntos, exponiendo que el vio muchas cosas y no son ni la mitad de atroces de las que ocurren con Amelia. De la misma manera se puede apreciar este comportamiento en la conducta de Diana, pues a pesar de haber tenido una infancia sana y sus padres se separarán en buenos términos,

el comportamiento subordinado y pasivo de su madre con sus parejas actuales pudiese estar influyendo en su percepción de manejo de matrimonio, considerando que su madre vive básicamente en el mismo terreno geográficamente hablando.

Existe una teoría que se solapa bajo argumentos similares, la teoría de la neuroplasticidad que postula que las personas aprendemos conductas en función de recorridos neurosensoriales que se establecen y que quedan determinados como rutas empíricas que se tomarán o se reproducirán en situaciones contextuales similares, una especie de memoria neuronal. De acuerdo con esto, las experiencias relacionales primarias tienen gran énfasis en el moldeamiento cerebral, establecen rutas emocionales a nivel cerebral que en primera instancia se determinan mediante la interacción con las figuras paternas pero que posteriormente se extrapolarán a la pareja, lo que significa, es que si aprendes a amar de forma dependiente al interior de tu familia, se hará también de forma dependiente en relaciones sentimentales de pareja, tal y como es el caso de Memo, que creció en un entorno aparentemente dependiente según las descripciones que del contexto que en repetidas ocasiones comento.

Mediante un enfoque teórico de elección de parejas encontramos dos teorías interesantes: la teoría de la complementariedad que se basa en la ideología de que la búsqueda de la pareja es en función de personas que pueden hacer lo que nosotros no podemos, una especie de polos opuestos, la cual se genera de una homeostasis, la búsqueda no es en base a los parecidos, sino en lo complementario, en el caso de Memo y Diana que son bastante diferentes, manifestando rasgos activos y pasivos en función al dominio de la relación, en contraparte surge la teoría instrumental, cuya

premisa explica que se siente atracción por aquellas personas que tienen necesidades semejantes o complementarias a las propias y se entablan relaciones con base a características afines, lo cual explicaría por qué el amalgamiento perfecto mediante el cual se funda la dependencia emocional, fomentando su in destrucción.

En lo que respecta al arquetipo de pareja con la que se trabajó, se estuvo abordando parejas en noviazgo y en unión libre tal y como se mencionaron en los rubros de tipología de parejas, debido a que fueron quienes voluntariamente decidieron participar en la intervención.

Por su parte la hipótesis planteada en esta investigación emite que la psicoterapia breve centrada en soluciones disminuye la dependencia emocional en parejas de la ciudad de Agua Dulce, Veracruz.

Mientras que el objetivo general postula el demostrar que la psicoterapia breve enfocada en soluciones disminuye la dependencia emocional en parejas de la ciudad de Agua Dulce, Ver.

Lo antes expuesto puede verse reflejado de manera cuantitativa, a través del contrastar las evaluaciones de la pareja uno y dos en las valoraciones del Inventario de Dependencia emocional, de forma clara podemos denotar en la pareja uno, que Santiago alcanzó una calificación de 100 en puntaje natural, que en comparación con su calificación preliminar disminuyo 42 puntos, eso se traduce a 45.0 en puntuación estándar y a su vez encajando como DE significativa, declinando en dos niveles al que

se encontraba; por su parte, Amelia calificó con 85 puntos naturales y 35.0 estandarizados, lo que la ubica en el rubro 51 -70 que se clasifica como DE significativa, es decir, disminuyó sus niveles de dependencia emocional en una puntuación natural y estandarizada en 25 puntos, logrando disminuir un nivel en la escala de DE.

Mientras que de la pareja dos, Memo alcanza 100 puntos naturales y 45.0 estandarizados, decayendo en el rubro 31 – 50 que representa la DE significativa, es decir, logró disminuir 38 puntos naturales y 35 estandarizados, re ubicándose dos niveles de acuerdo a la escala. A su vez, Diana puntúa con 112 puntos naturales, 60.0 estandarizados, clasificando en el rubro 51 - 70 que equivale a DE moderada, disminuyendo así 60 puntos naturales y 37 puntos en cotejo con la primera evaluación, y disminuyendo así un nivel en la escala.

A manera de conclusión y con base a lo encontrado en el proceso de investigación, como recomendaciones al tema en general podemos sugerir a los estudiantes del área de psicología en su etapa formativa y que se encuentran ansiosos por conocer la psique humana que continúen con investigaciones dirigidas a la dependencia emocional, aplicada al área en la que se sientan más interesados, pues las relaciones sentimentales se encuentran relacionadas en muchos campos del desarrollo humano, así mismo que este trabajo les sirva como una plataforma o una fuente de información para rediseñar propuestas y encontrar nuevos conocimientos.

A los terapeutas o psicólogos clínicos podría sugerírseles que los resultados de esta investigación rindieron frutos positivos en relación a periodos cortos de tiempo, sin embargo, como

investigador surge la duda en función a resultados de periodos largos de intervención y si pudiesen ser todavía más fructíferos, a la vez que les animo a hacer proyectos diseñados en la psicoterapia tradicional de sesiones prolongadas y así conocer los resultados.

A los trabajadores sociales un mensaje de la necesidad de urgencia de atención en función a las personas que atraviesan por fuertes niveles de dependencia emocional y quienes les rodean, pues podrían ser víctimas de violencia intrafamiliar y estar atentando contra su vida o la de alguien más, existe entonces una demanda latente de programas preventivos o correctivos, los efectos podrían determinar en adolescentes con problemas adictivos, parejas con ideaciones suicidas, entre otras más.

Al área de salud en general la sugerencia sería no contrarrestar importancia a los aspectos emocionales o psicológicos en la generación de enfermedades, establecer o considerar al psicólogo como un filtro más a través del cual perseguir etiologías patológicas y trabajar de manera coordinada, que si bien se ha propuesto y desarrollado de forma cada vez más amplia, hay peldaños que escalar todavía para llegar al ideal.

A los seres humanos interesados en formar familias y dedicarse a la crianza, les invitaría a reflexionar lo que concierne a lo que quieren heredar o en relación o como les gustaría educar a sus hijos, pero como paso inicial a hacerse valoraciones para conocer si están preparados para responsabilidades de tal índole.

Finalmente el papel del profesional en psicología puede establecerse hacia una serie de ramificaciones, en las cuales el psicólogo se ejerce como profesional entrenado y especializado, inicialmente uno de los papeles a desempeñar sería en el área de la investigación, se postuló en el planteamiento del problema la existencia de una carencia en términos de dominio y conocimiento en relación al tema y de la pobreza de investigaciones de todo tipo, por lo cual, es el primer papel a desempeñar y a su vez una necesidad la de la indagación científica.

Por otro lado, en el ámbito clínico como tal, es necesaria la intervención constante del profesionista en psicología, a través del ejercicio terapéutico, para modular o erradicar las conductas, comportamientos, emociones y pensamientos poco funcionales de los dependientes, bajo cualquiera de las presentaciones terapéuticas existentes y con el objeto de promover la salud y el bienestar de los seres humanos.

Dentro de la psicología comunitaria a través del conocimiento e investigación de datos epidemiológicos, y no solo desde una postura cognoscitiva, sino, también preventiva, mediante el ejercicio de campañas de educación acerca del problema, brindando herramientas para que las personas sean capaces de reconocerlas.

En una postura social a través del estudio de la influencia de dicho patrón de comportamientos en los demás miembros de la sociedad, en la neuropsicología encontrar las áreas cerebrales específicas que promueven estos comportamientos y buscar nuevas estrategias de intervención, desde el lente organizacional con el análisis del rendimiento de personas con esta condición y la evaluación de

índices de asistencia por problemas familiares, etc. Creo que las vinculaciones pueden establecerse en muchas áreas de la psicología, pues el profesional del comportamiento humano se inmiscuye en cualquier ámbito donde se involucre al ser humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2002). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR. Barcelona: Masson

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V. Barcelona: Editorial Médica Panamericana.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. [Traducido al español] NJ: Prentice-Hall.

Becoña, E. (1996). Tratamiento del juego patológico. En J.M. Buceta & A. M. Bueno (Eds.), Tratamiento psicológico de hábitos y enfermedades, pp. 249-278. Madrid: Pirámide.

Bellak, L., Small, L. (1970). Psicoterapia Breve y de Emergencia, 2da Edición corregida y aumentada. Nueva York: Editorial Pax México.

Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and

clinical perspectives [Traducido al español]. *Psychological Bulletin*, 112(1), 3. Recuperado:
https://www.researchgate.net/publication/21626762_The_dependent_personality_Development_social_and_clinical_perspectives

Botella, L. y Vilaregut, A. (2008). La perspectiva sistémica en terapia familiar: Conceptos básicos, investigación y evolución. Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació Blanquerna Universitat Ramon Llull. Recuperado en: <http://jmonzo.net/blogeps/terapiafamiliarsistemica.pdf>

Bowlby, J. (1980). La pérdida afectiva. Buenos Aires: Paidós.

Castelló, J. (2002). Tratamiento de la dependencia emocional en la mujer. Ponencia presentada en el II Symposium Nacional de Adicción en la Mujer, Fundación Instituto Spiral, Madrid, España.

Recuperado en:

<http://www.institutospiral.com/cursos%20y%20seminarios/resumenes/Jorge%20Castelló.htm>

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

Centers, R. (1975). Sexual attraction and love: An instrumental theory. [Traducido al español] Springfield, IL: Ch. C. Thomas.

Clemente, Y., Demonque, C., Hansen-Love, L. & Kahn, P. (1997). Diccionario práctico de la filosofía. Lisboa:Terramar.

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 Hermilio Valdizan,5 (2), 81-90. Recuperado en:

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

Darwin, C. (1859). El origen de las especies. España: Biblioteca perojo.

Echeburua, E. & Del Corral, P. (1999). Avance en el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos de personalidad. Análisis y Modificación de Conducta, 25 (102), 585-614. Recuperado en: <http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/3-avances.pdf>

Eguiluz, L. (2007). Dinámica de la familia. México: Editorial Pax.

Fromm, E. (1959). El arte de amar. México: Ediciones Paidós Ibérica.

Galés-C. (2004). Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactiva. Artículo de publicación informativo. Ginebra, Suiza. Recuepraco en:

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr18/es/>

Goleman, D. (2006). Inteligencia emocional. New York: Kairos.

Guevara, H. (2009). Intervención en crisis. Recuperado en: <http://docenciauniversitaria.jimdo.com/>

Hewitt, N. y Gantiva C. (2008). La terapia breve: una alternativa de intervención psicológica efectiva.

SciELO - Scientific Electronic Library Online. Recuperado el 10 de mayo del 2015 en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242009000100012

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2016). Anuario Estadístico de Veracruz

Ignacio de la Llave. Recuperado en: <http://www.agua-dulce.mx/acerca.htm>

Joel, S., MacDonald, G. & Shimotomai, A. (2010). Conflicting Pressures on Romantic Relationship Commitment for Anxiously Attached Individuals [Traducido al español]. *Journal of Personality*, 79 (1), 51-74.

Lemos M., Jaller C., Gónzales A., Díaz Z. y De la Ossa D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia

emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto en Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal (Redalyc). Bogotá, Colombia.

Recuperado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64723241004>

Levinger, G., & Snoek, J. D. (1972). *Attraction in relationship: A new look at interpersonal attraction*. [Traducido al español]. Morristown, N. J. General Learning Press.

Levinger, G. (1996). ¿Comprometerse en una relación?: El papel del deber, la atracción y las barreras [Traducido al español] *Revista Psicología Contemporánea* , 1 , 30-39.

López, J. (2006). El concepto del matrimonio. El matrimonio un bien jurídico indisponible. Publicación de la Facultad de Derecho, Pontificia Universidad Católica de Argentina. Recuperado el 02 de Mayo del 2016 en: http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo13/files/El_matrimonio-_un_bien_jur-dico_indisponible.pdf

Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*.

Recuperado en: https://www.clikisalud.net/adicciones/pdf/cuatro_componentes_relacion_pareja.pdf

Mayor, I. (2000). ¿Por qué siempre nos enamoramos de los que no debemos? Madrid: Librería Argentina.

Moral, M. (2006). Las Dependencias afectivas. Ponencia dentro del marco del I Encuentro Profesional sobre Dependencias Sentimentales, que se celebra en Madrid.

Recuperado en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=532

Muñoz, F. y Lorente, M. (2014). Noviazgo. Enciclopedia de Paz y Conflictos: A-K. Edición especial. Editorial Universidad de Granada.

Navarro, R. (2007). Cuando amo demasiado. México: Editorial Pax México.

Ostrosky, F. (2005). ¡Toc, toc! ¿Hay alguien ahí? México: Infored. Recuperado en:

https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&ved=0ahUKEwjy5JSL3NjMAhUH7IMKHWPNDHIQFggsMAY&url=http%3A%2F%2Fwww.documentacion.edex.es%2Fdocs%2F0301ostcer.doc&usg=AFQjCNFVljicwwC6g-7Yv2-_3oFv2voCCQ&sig2=gSguqXayCEcjPz20qaIvWw

Reyes, J. (2008). Terapia breve centrada en soluciones. Una propuesta de evaluación pasó a paso en la terapia breve centrada en soluciones psicología conductual: revista internacional de psicología clínica

y de la salud ISSN 1132-9483. Volumen 15, nº 3. 2006. P 533. Recuperada en:

<https://jacoboreyesmartos.files.wordpress.com/2009/10/terapia-breve-entrevista.pdf>

Sangrador, J. (1993). Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, 1993, vol. 5, suplemento, pp. 181-196. Recuperado en: <http://www.redalyc.org/pdf/727/72709913.pdf>

Souza M., M. (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja*. México: El Manual Moderno.

Stassen, B.K. y Thompson, R.A. (2001). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez* (4ª ed.). México: Panamericana.

Valdez, J. Gonzáles, N. y Sánchez, Z. (2005). Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, Sistema de Información Científica Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto.

Recuperado el 02 de Mayo del 2016 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29210210>

Valor-Segura, I., Expósito, F. y Moya, M. (2009). Desarrollo y validación de la versión española de la Spouse-Specific Dependency Scale (SSDS). *International Journal of*

Clinical and Health Psychology, 9, 479-500. Recuperado en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33712038008>

Villa Moral, M. y Sirvent, C. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Interamerican Journal of Psychology*, 43, 230-240. Recuperado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28412891004>

Yela, C. (1997) Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicothema*, 9, 1: 1-15

Zumaya, M. (1997). *Infidelidad*. México: Raya en el agua.

ANEXOS

ANEXO 1: CARTAS PROGRAMÁTICAS

| TIEMPO | TEMAS Y | OBJETIVO PARTICULAR | TECNICA DE INSTRUCCIÓN | ACTIVIDADES | | MATERIAL DIDÁCTICO/ EQUIPO | EVALUACIÓN |
|---------------------------------------|------------------|---|------------------------|---|--|---|--------------------------------------|
| | SUBTEMAS | | | FACILITADOR | PARTICIPANTE | | |
| GLOBAL 1 HORA, 30 MIN APROX. | | | | FASE 1 | | | |
| 10 mins | Apertura | Establecer rapport fuerte y estrecho con la pareja a trabajar, buscando solidificar la relación terapéutica para así facilitar la interacción entre los miembros de la misma. | | El facilitador dirigirá la conversación partiendo de temas triviales que fomenten el dialogo fluido entre la pareja y el facilitador. | Los participantes conversarán de forma activa y cómoda. | | |
| 50 minutos. | Historia Clínica | Recolección de datos relevantes de la historia de la pareja y de cada uno de sus miembros, logrando así un cumulo de datos que permitirán conocer la situación actual de la pareja. | Entrevista | El facilitador realizará una serie de preguntas a los miembros de la pareja, buscando conocer su historia de vida y pareja. | Los participantes responderán a las interrogantes del facilitador y compartirán sus historias. | Entrevista semi estructurada. Genograma. | Inventario de dependencia emocional. |
| 20 mins. | Evaluación | Valoración de la pareja a través del inventario de | Evaluación | El facilitador explica en que consiste la prueba, aclara dudas y | La pareja responderá el inventario de | Inventario de dependencia emocional. | |

| | | | | | | | |
|-------|---------------------------|--|--|--|--|------------------------------------|--|
| 5 min | Encuadre de intervención. | dependencia emocional, el cual permitirá conocer los niveles salubres e insalubres de la dinámica relacional de la pareja. Conocer que espera el grupo de trabajo respecto al curso mismo y de esa forma orientar la manera en la que se va a trabajar. | | proporciona los materiales necesarios para su aplicación. Facilitador sondeas las expectativas de la pareja y establece que puede realizar en términos realistas al grupo de trabajo. | dependencia emocional, de forma individual, aislada y sin presión El participante emite que espera logran mediante la intervención. | Formato de expectativas del curso. | |
|-------|---------------------------|--|--|--|--|------------------------------------|--|

| TIEMPO | TEMAS Y | OBJETIVO PARTICULAR | TECNICA DE INSTRUCCIÓN | ACTIVIDADES | | MATERIAL DIDÁCTICO/ EQUIPO | EVALUACIÓN |
|--|---------------------------------------|---|--|--|---|---|------------|
| | SUBTEMAS | | | FACILITADOR | PARTICIPANTE | | |
| GLOBAL: 1 HORA, 30 MIN APROX. | | | | 1ERA SESIÓN | | | |
| 20 MIN | Identificación de la queja principal. | Establecer de manera individual cual es la queja principal dentro de la dependencia emocional y mediante ello como decretan comportamientos específicos en ellos mismos, de esa forma se vuelven inflexibles y por ello se evita su modificación. | Gráfico de quejas y sus correlaciones. | Se le pide a la pareja que de manera individual identifiquen el motivo principal por el cual irían a intervención psicológica en pareja, así mismo, identifiquen de qué manera contribuyen a que esa circunstancia se presente, todo esto en un formato gráfico donde estos elementos se correlacionen. Se sondean las respuestas de los participantes y se comienza a promover el insight de como decreto comportamientos y mediante ello no me permito modificarlos. | Reflexiona de su contribución en la producción de la queja principal. | -Hojas blancas -Plumones -Lapiceros | |

| | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|---|----------------------------|---|--|---|--|
| 30 MIN | Identificación de las excepciones. | Confrontar que la queja principal es lo que los llevaría a consulta psicológica, identificando que esa situación problemática no está presente de forma permanente. | Calendario de excepciones. | <p>Se le pide a la pareja que de manera individual identifiquen aquellos momentos en los que esa situación problemática no está presente en sus vidas mediante la pregunta que les gustaría que siguiera sucediendo de la forma en la que interactúan.</p> <p>La misma se plasmará de forma gráfica en un calendario del mes actual, inician identificando las excepciones de esa semana y el resto del mes se irá llenando de acuerdo a su conducta. Se sondean sus respuestas y se promueve el insight de que lo que los llevaría a una intervención psicológica sería un problema pero no tomamos en cuenta aquellas situaciones que no lo son y que finalmente habla bien</p> | Reflexión acerca de las excepciones y de aquello que hacen bien como pareja, al grado que les gustaría que esos elementos siguieran pasando. | <ul style="list-style-type: none"> -Hojas blancas -Plumones -Lapiceros | |
|--------|------------------------------------|---|----------------------------|---|--|---|--|

| | | | | | | | |
|--------|--------------------|--|----------------------------------|--|---|----------------------|--|
| 10 MIN | Psicoeducación | Documentar al grupo de trabajo respecto a la forma en la que vamos a trabajar, explicando los enfoques implementados y la problemática a tratar. | Expositiva. Retroalimentación | de ellos como pareja. Se explicará al grupo que es la dependencia emocional de manera teórica, así mismo el enfoque implementado para darle tratamiento de acuerdo a la elección del instructor. | Poner atención en función al tema expuesto por el facilitador | -Rotafolio y plumón. | |
| 10 MIN | Tarea terapéutica. | Fortalecer la visión positiva y sana de los patrones relacionales, distinta a la que tienen en la actualidad. | Conclusión. | Se les da la despedida, se agradece su participación y se les pide que respondan de forma individual un cuestionario en casa: ¿Cuál será la situación, una vez resuelto el problema? ¿Qué harían ustedes entonces que no hacen ahora? ¿Quién o quienes harán cosas diferentes y qué cosas serán esas? De igual forma se pide que se traigan por | El participante realizará la encomienda y compartirán como les fue con la actividad en la siguiente sesión. | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | pareja una cartulina blanca, tijeras, Resistol. Plumones, un tapete, una almohada y ropa cómoda para la siguiente sesión. | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|

| TIEMPO | TEMAS Y | OBJETIVO PARTICULAR | TECNICA DE INSTRUCCIÓN | ACTIVIDADES | | MATERIAL DIDÁCTICO/ EQUIPO |
|--------------------------------|------------------------------------|---|------------------------|---|---|--|
| | SUBTEMAS | | | FACILITADOR | PARTICIPANTE | |
| GLOBAL: 1 HORA Y 30 MIN APROX. | | | | 2DA SESIÓN | | |
| 10 min | Valoración de tareas. | Evaluación de las actividades realizadas en casa. | Lluvia de comentarios. | Antes de iniciar con las actividades de esta sesión, se hace una retroalimentación y supervisión de cómo les fue con la actividad de tarea o reforzamiento. | Compartirá abiertamente la experiencia de trabajo en casa. | |
| 20 min | Elaboración de escala de progreso. | Los participantes evaluarán en sí mismos su desempeño en el curso taller. | Escala de progreso. | Se da la consigna de que realizarán una escala de progreso del uno al 10, una vez elaborada se les pedirá que juntos establezcan el lugar en el que se encuentran actualmente, siento el 1 la peor de las situaciones y el 10 el nivel más óptimo. Se sondean las ubicaciones en las escalas y contrastan visiones catastróficas, con una postura optimista. Que me falta por hacer | Escucha y participa activamente durante la actividad de la elaboración de la escala de progreso, reflexionan y se colocan en un lugar de la misma de acuerdo a su situación personal. | - Cartulina blanca. -Tijeras. -Resistol. -Plumones. |

| | | | | | | |
|--------|-----------------------|---|------------------------------|--|--|--|
| 40 min | Pregunta milagro. | Hacer uso del fantástico recurso de la imaginación para cambiar el futuro del estado de la relación y a uno óptimo y saludable. | Imaginación guiada a futuro. | <p>Se les da la consigna de que se coloquen en una posición cómoda y que cierren sus ojos.</p> <p>Mediante el uso de la respiración y la relajación se guía a los participantes a un viaje hacia el futuro, suponiendo que ocurrió un milagro en sus vidas, se les pide que imaginen el contexto, que es lo que pasa, como sucedió, que sintieron, quienes estaban, etc.</p> <p>Se les pide una vez que se reincorporen que respondan al siguiente cuestionario: ¿Cómo sabría que lo ha logrado? ¿Qué sería distinto? ¿Qué vería distinto en la mañana siguiente, como signo de que se presentó el milagro? ¿Qué notaría su cónyuge?</p> | <p>El participante se relaja y hace un viaje a futuro, reflexionando y analizando cómo sería su vida en el mejor de los casos.</p> <p>Los participantes responderán un cuestionario de como ocurrió el milagro en sus vidas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> -Ropa cómoda. -Tapete. -Almohada. -Holas blancas. -Lápiz o lapicero. -Música de ambientación. -Laptop con pistas. -Bocinas. |
| 10 min | Tarea de terapéutica. | Trabajar en casa la temática de la pregunta milagro. | Conclusión. | <p>Se le pide a la pareja que jueguen el clásico juego “piedra papel o tijera” mediante tres partidas, a través de las cuales se determinará quien gana en el juego. La persona que perdió el juego deberá fingir</p> | <p>Jugará el juego “piedra, papel o tijera” acatando y aceptando quien gana y quien perdió, para realizar la tarea en casa a lo</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---------------------|--|
| | | | | que el milagro que su pareja desarrollo ha pasado en sus vidas, y debe comportarse dos días de la semana de esa manera, mientras que el ganador tratará de identificar qué días fueron en los que esa persona intento cumplirle su milagro. | largo de la semana. | |
|--|--|--|--|---|---------------------|--|

| TIEMPO | TEMAS Y | OBJETIVO PARTICULAR | TECNICA DE INSTRUCCIÓN | ACTIVIDADES | | MATERIAL DIDÁCTICO/ EQUIPO |
|---------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|---|---|
| | SUBTEMAS | | | FACILITADOR | PARTICIPANTE | |
| GLOBAL: 1 HORA, 30 MIN (APROX.) | | | | 3RA SESIÓN | | |
| 10 min | Valoración de actividades de tarea. | Evaluación de las actividades de la tarea. | Lluvia de comentarios. | Antes de iniciar con las actividades de esta sesión, se hace una retroalimentación y supervisión de cómo les fue con la actividad de tarea o reforzamiento. | Compartirá abiertamente su experiencia de trabajo con las actividades de reforzamiento o tarea. | |
| 10 min | Pautas de comportamiento. | La pareja identificarán la mecánica relacional que los caracteriza, distinguiendo aquellas pautas de comportamiento mediante las cuales se produce la queja principal y por la cual acudirían a intervención psicológica. | Sondeo de pautas de comportamiento. | Se da la consigna de que identifiquen los elementos conductuales mediante los cuales se presenta su dinámica relacional (momento, lugar, mes o temporada, frecuencia, velocidad e intensidad) la cual es su motivo de consulta, todo esto a través de un gráfico donde se plasmen las correlaciones entre uno y otro. Se sondean los resultados encontrados. | Escucha y participa activamente durante la actividad de identificación de pautas de comportamiento. | -Papel rotafolio. -Lápiz o lapicero. |

| | | | | | | |
|--------|--------------------------------|--|---------------------|--|---|---|
| 20 min | Representación de la solución. | Los participantes dramatizarán su motivo de consulta de manera habitual, pero dándole un enfoque distinto de solución, modificando la forma en la que concluyen esta queja que los traería a intervención. | Dramatización. | Se les indica que ahora de acuerdo a lo identificado representarán su motivo de consulta de forma teatral, pero le darán una vuelta diferente en la forma en la que suelen solucionar ese motivo de consulta. Se les dan 5 minutos para que se organicen y se pongan de acuerdo en la forma en la que lo representarán. Una vez realizadas las actividades el facilitador sondea la experiencia de los participantes bajo la pregunta ¿qué aprendimos?, dando la oportunidad a cada participante de expresar su comprensión de la actividad. | El participante realiza las dramatizaciones de manera cooperativa y reflexiva en la experiencia. | |
| 20 min | Cumplidos | El participante identifica aquellos pequeños cambios realizados a través de las pocas sesiones que han tenido y se elogian bajo el argumento de reforzar las mismas. | Lista de cumplidos. | El facilitador les pide que realicen una pequeña lista de logros de los cambios o signos de cooperación que ha tenido su pareja para la promoción del cambio. Una vez elaborada, le dirige algunas palabras de reconocimiento por los esfuerzos realizadas, cada miembro de la pareja se los dirá y reconocerá el uno al otro. | El participante elabora una lista de logros o progreso de su pareja y agradece dicha cooperación. | <ul style="list-style-type: none"> -Hojas blancas. -Lápiz o lapicero. -Laptop con pistas. -Música de ambientación . -Bocinas. |

| | | | | | | |
|--------|---------------------|---|------------|---|---|---|
| 10 min | Escala de progreso. | Los participantes evaluarán en sí mismos su desempeño en el curso taller. | Análisis. | El facilitador da la oportunidad a los participantes de reubicarse en la escala de progreso, y mediante ello medir su avance. | El participante identifica su progreso y se reubica en la escala. | Escala de progreso previamente realizada. |
| 5 min | Tarea terapéutica. | Fortalecer la temática trabajada en la segunda sesión. | Conclusión | Le indica a los participantes que todas las noches hasta la siguiente sesión, harán una predicción de manera escrita de cómo será el día siguiente y el por qué será así, en dado caso de que no su predicción no sea la más positiva, que escriban luego de su predicción que tendrían que hacer para mejorar el siguiente día. Se les pide a los participantes que para la siguiente sesión traigan un papel rotafolio y plumones. | El participante realizará la encomienda y compartirán como les fue con la actividad en la siguiente sesión. | |

| TIEMPO | TEMAS Y | OBJETIVO PARTICULAR | TECNICA DE INSTRUCCIÓN | ACTIVIDADES | | MATERIAL DIDÁCTICO/ EQUIPO |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|---|---|---|--|
| | SUBTEMAS | | | FACILITADOR | PARTICIPANTE | |
| GLOBAL: 1 HORA, 30 MIN (APROX.) | | | | 4TA SESIÓN | | |
| 10 min | Valoración de actividades de tarea. | Evaluación de las actividades de reforzamiento o tarea. | Lluvia de comentarios. | Antes de iniciar con las actividades de esta sesión, se hace una retroalimentación y supervisión de cómo les fue con la actividad de tarea o reforzamiento. | Compartirá abiertamente su experiencia de trabajo con las actividades de reforzamiento o tarea. | |
| 15 min | Habilidades sociales. | El participante elegirá la tipología de reacción ante las críticas e intentará modificar la misma en función al conocimiento expuesto. | -Efecto domino. -Resorte. -Muñeca rusa. | El facilitador pide el auxilio de la pareja para acomodar una pila de dominós, una vez ordenados ejemplifica las criticas como un elemento terrible en la capacidad de socialización y como con una crítica todo puede derrumbarse para una persona, posterior a eso explica que eso concierne a un rasgo de la personalidad, mientras que otros son como resortes y cuando reciben una crítica | El participante auxilia al facilitador en la organización de las fichas y retroalimenta y participa en la explicación de los temas. | -Domino. - Cofres de madera de distintos tamaños (supliendo la muñeca rusa, dado que no se pudo conseguir). |

| | | | | | | |
|--------|--|---|-------------------------|--|--|--|
| 15 min | Conflictos por puntos de vista opuestos. | Ejemplificar mediante una metáfora la forma en la que se resuelven los conflictos de manera habitual, determinando que ni uno ni otro se encuentra mal, tan sólo se tienen posturas diferentes. | Metáfora de la montaña. | <p>la regresan y que por otro lado hay quienes explican que son como una muñeca rusa y lo que aprecian es sólo un elemento de mi personalidad, en un momento específico, pero que no representa a sí mismo en todo sentido o en su totalidad.</p> <p>Se explica cada forma de reacción de manera detallada y fomenta la participación de la pareja al mismo tiempo que ayuda a orientar que estilo de reacción tiene y determina que todos somos como una muñeca rusa.</p> <p>El facilitador brinda una exposición de una metáfora en la que coloca a dos personas a los lados de una montaña, de cada lado existen climas diferentes, una vez determinado ello, estas personas se ponen en comunicación y hablan acerca de lo que ven y entran en conflicto por no describir el mismo contexto a pesar de estar en el</p> | Presta atención, reflexiona y participa de forma activa. | <ul style="list-style-type: none"> -Papel rotafolio. -Plumón. -Bufanda. -Gorro. -Chaleco. -Botas. -Gafas de sol. -Bermuda. -Playera. -Sandalias. |
|--------|--|---|-------------------------|--|--|--|

| | | | | | | |
|--------|---------------------|---|-----------------------------|---|--|---|
| 40 min | Miedo a la ruptura. | Fomentar en insight en los participantes. | Metáfora del papel doblado. | <p>mismo lugar, todo esto mediante la colaboración de la pareja quienes se caracterizarán de acuerdo a los polos de la montaña. Una vez expuesto esto el facilitador invita a los participantes a reflexionar respecto a las veces en las que se han colocado en posturas inflexibles, teniendo la razón cada uno desde la realidad que perciben. Se fomenta la participación y el compartir experiencias en la pareja.</p> <p>El facilitador pide a los participantes que tomen una hoja de papel y que escriban en ella la historia de cómo se conocieron, como se hicieron novios y como formaron su familia actual, una vez concluida se les pide que ese papel lo doblen las veces que ellos deseen, puede ser 4 o 6 veces, etc. Luego de ello les pide que lo desdoblen, y que traten de plancharlo</p> | Escribe su historia de amor, escucha de manera atenta y reflexiona con base al discurso del facilitador. | <ul style="list-style-type: none"> -Hoja blanca. -Lapicero o lápiz. -Laptop con pistas. -Música de ambientación. -Bocinas. |
|--------|---------------------|---|-----------------------------|---|--|---|

| | | | | | | |
|--------|---------------------|---|-----------|---|---|---|
| 10 min | Escala de progreso. | Los participantes evaluarán en sí mismos su desempeño en el curso taller. | Análisis. | <p>borrando las dobladuras, se les ejemplifica que así como el papel, así es su vida, a través de los años los problemas y las dificultades han generado dobladuras en sus vidas, y que por más que intenten plancharlo no quedará igual, sin embargo, ahora pueden aceptar esas dobladuras, aceptarse a sí mismos y seguir adelante.</p> <p>El facilitador da la oportunidad a la pareja de reubicarse en la escala de progreso, y mediante ello medir su avance. Se les pide a la pareja que para la siguiente sesión traigan una sábana cada uno, un plumón, un paliacate y ropa que no cubra tanto su piel.</p> | El participante identifica su progreso y se reubica en la escala. | Escala de progreso previamente realizada. |
|--------|---------------------|---|-----------|---|---|---|

| TIEMPO | TEMAS Y | OBJETIVO PARTICULAR | TECNICA DE INSTRUCCIÓN | ACTIVIDADES | | MATERIAL DIDÁCTICO/EQUIPO |
|---------------------------------|---------------------|--|--------------------------------|---|--|---|
| | SUBTEMAS | | | FACILITADOR | PARTICIPANTE | |
| GLOBAL: 1 HORA, 30 MIN (APROX.) | | | | 5TA SESIÓN | | |
| 10 min | Escala de progreso. | Los participantes evaluarán en sí mismos su desempeño en la psicoterapia. | Análisis. | El facilitador da la oportunidad a los participantes de reubicarse en la escala de progreso, y mediante ello medir su avance. Así mismo se les notifica que se aproxima la clausura del taller, se comienza a dar conclusión a la intervención. | El participante identifica su progreso y se reubica en la escala. | Escala de progreso previamente realizada. |
| 25 min | Comunicación. | La pareja aprenderá la importancia de la comunicación en las relaciones de pareja. | Juego: Adivina que te escribo. | Se les da la indicación a la pareja se ponga boca abajo sobre una sábana y que van a jugar un juego, se les explica que el juego consiste en escribir sobre la piel de su pareja (la espalda), y que la otra persona debe ser perceptiva y comprender | El participante escribe sobre la piel de su pareja, luego intercambian lugares y reflexionan a cerca de la importancia de la comunicación. | -Plumón. |

| | | | | | | |
|--------|---------------|---|-------------------------|---|---|--|
| 15 min | Comunicación. | La pareja aprenderá de la importancia de la comunicación en las relaciones de pareja. | Juego: pizarrón humano. | <p>lo que su pareja está tratando de decir, una vez realizada la tarea se intercambian los lugares y se les pide que repita la actividad.</p> <p>El facilitador sondea la experiencia mediante una lluvia de ideas y retroalimenta la actividad, explicando la importancia de la comunicación, y fomentando el insight que a pesar de su relevancia muchas parejas por convicción no se comunican entre ellas.</p> <p>El facilitador da la consigna de que en la piel de su pareja escribirán con un plumón todo aquello que quieren que su pareja sepa, que a veces por rutina, por miedo o por inseguridad nunca dicen.</p> <p>El facilitador da una retroalimentación a cerca del silencio y como mediante el externar lo que se piensa o siente las</p> | El participante escribe sobre la piel de su pareja. | <p>-Hojas de papel.</p> <p>-Lápiz o lapicero.</p> <p>-Vaso o recipiente.</p> |
|--------|---------------|---|-------------------------|---|---|--|

| | | | | | | |
|--------|---------------|---|----------------------------|---|---|---|
| 20 min | Comunicación. | La pareja aprenderá de la importancia de la comunicación en las relaciones de pareja. | Juego: preguntas de papel. | <p>personas pueden liberarse a sí mismas.</p> <p>Los participantes harán una serie de 7 preguntas en secreto y de forma individual, las cuales deben depositar en un vaso o recipiente, una vez realizadas deben sacarse una por una y responderlas para quienes estaban dirigidas. El facilitador da una retroalimentación de que quizás no saben todo el uno del otro, pero ¿qué pareja si lo sabe? Jamás se deja de conocer a alguien y a pesar de ello no viven con un desconocido.</p> | Los participantes harán una serie de 7 preguntas y las responden mediante una mecánica divertida. | <p>-Paliacate. -Música de ambientación. -Laptop con pistas.</p> |
|--------|---------------|---|----------------------------|---|---|---|

| TIEMPO | TEMAS Y | OBJETIVO PARTICULAR | TECNICA DE INSTRUCCIÓN | ACTIVIDADES | | MATERIAL DIDÁCTICO/ EQUIPO | EVALUACIÓN |
|-------------------------------|-----------|---|------------------------|--|--|--|------------|
| | SUBTEMAS | | | FACILITADOR | PARTICIPANTE | | |
| GLOBAL: 1 HORA (APROX.) | | | | 6TA SESIÓN | | | |
| 15 min | La culpa. | Fomentar el insight en los participantes acerca de la importancia del perdón. | Imaginación guiada. | El facilitador da la consigna de que la pareja deberá sentarse y elevar su mano con la palma extendida, el facilitador colocará un color sobre las manos década uno de los participantes al mismo tiempo que les habla acerca del cargar rencores y sentimientos autolesivos por la vida, así como de la importancia del perdón, no se les permite a los participantes bajar su mano, una vez concluido el discurso, les habla acerca de la analogía del color, especificando que en un principio ese color no pesaban nada, pero a medida que el tiempo | Se relaja mediante la imaginación guiada, al mismo tiempo que reflexiona acerca de la analogía entre el ejercicio realizado y su vida cotidiana. | -Colores. -Música de ambientación. -Laptop con pistas. | |

| | | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|---|------------------------|---|--|--|--|
| 15 min | Eliminación de patrones de conducta. | Fomentar el insight a cerca de los cambios que han realizado de forma personal. | Descarga de emociones. | <p>pasa se iba haciendo cada vez más pesado y les explica que el rencor y la culpa es igual. Posterior a ello, se sondean los aprendizajes de la pareja.</p> <p>El facilitador pide a la pareja que realice una lista de las conductas que interferían vivir una vida de pareja sana y que pudieran disfrutar, por ejemplo: el mal humor, los celos, las peleas, etc. Posterior a ello se coloca un bote de basura en el centro y se le pedirá a cada uno que pase al centro y rompa su lista de conductas antiguas, al mismo tiempo que se despide de ellas en voz alta. Finalmente el facilitador sondea la experiencia de la pareja.</p> | El participante realiza su lista de conductas antiguas, pasa al frente y fragmenta su relación con ellas simbólicamente mediante la ruptura del papel. | <ul style="list-style-type: none"> -Papel. -Lápiz o lapicero. -Bote de basura. -Música de ambientación. -Laptop con pistas. | |
|--------|--------------------------------------|---|------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--------|-------------|---|-------------------------------|---|---|---|--|
| 30 min | Aceptación. | El participante desarrollará la capacidad de aceptación y mediante ello, el perdón de sí mismos y sus errores como parejas. | Dinámica: entierro simbólico. | El facilitador le pide a la pareja que escriban una carta a su conyuge o esposo/a, plasmando todo lo que le perdonan y les desagradaba cuando iniciaron la intervención, luego se les da la instrucción de que decidan quién de los dos empezará a leerle su carta al otro, una vez leída será el turno del otro, una vez leída las cartas de manera simbólica enterrarán todos esos disgustos, sentimientos destructivos y rencores al meter su carta en la caja de zapatos y encendiendo una vela, que ahora ilumina su camino para hacer las cosas en su relación de diferente forma, dando mayor claridad de sus problemas y de cómo deben comportarse. | El participante selecciona su pareja de trabajo, escribe una carta para su conyuge, la cual comentará con la pareja de trabajo y enterrara, todos esos sentimientos destructivos y rencores, encendiendo una luz en su vida para hacer las cosas diferentes de ahora en adelante. | <ul style="list-style-type: none"> -Caja de zapatos forrada de negro. -Vela. -Encendedor o cerillos. -Música de ambientación. -Laptop con pistas. -Bocinas. | |
|--------|-------------|---|-------------------------------|---|---|---|--|

| | | | | | | | |
|--------|------------------------------|---|---|--|---|--|--|
| 10 min | Cargarse de energía positiva | El participante expulsará toda aquella energía negativa, dejando espacio para nueva energía permitiendo cargarse de energía positiva. | Metáfora del color, mediante la imaginación guiada. | <p>El facilitador pide a la pareja que identifiquen dos colores, uno que les guste mucho y otro que no les guste en lo más mínimo, una vez seleccionados, da la instrucción de relajarse y colocarse en una postura cómoda, mediante un ejercicio de imaginación guiada les pedirá que mediante la inhalación, inhalen ese color que tanto les gusta, el cual representa energía positiva y que los llena de vida, mientras que con la exhalación, exhala el color que no les gusta, el cual representa energía negativa, rencores, malos sentimientos, enojos, etc.</p> <p>Finalmente el facilitador sondea la experiencia con algunos participantes.</p> | El participante trabaja de forma reflexiva cotejando la metáfora del color con la vida cotidiana. | <ul style="list-style-type: none"> -Música de ambientación. -Laptop con pistas. -Bocinas. | |
|--------|------------------------------|---|---|--|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--------|------------|--|---------------------------------------|---|---|--|--|
| 10 min | Conclusión | Dar cierre al curso taller, expresando aprendizajes, experiencias y agradecimientos. | Dinámica de los ladrillos de colores. | <p>Se colocan tres ladrillos de tres colores: Amarillo, verde y rojo, los cuales cada uno representa cosas diferentes, cada participante pasará al frente expresando lo que indica cada color, siendo el amarillo, como llegaron, el verde que aprendieron y el rojo como se van.</p> <p>El facilitador agradece a los participantes su tiempo, disposición y cooperación, expresando también frente a cada ladrillo cada temática.</p> | Los participantes expresan de forma activa los elementos referentes a cada ladrillo y expresan algún comentario que deseen. | <ul style="list-style-type: none"> -Ladrillos de los tres colores (Amarillo, verde y rojo). -Música de ambientación. -Laptop con pistas. -Bocinas. | |
|--------|------------|--|---------------------------------------|---|---|--|--|

| TIEMPO | TEMAS Y | OBJETIVO PARTICULAR | TECNICA DE INSTRUCCIÓN | ACTIVIDADES | | MATERIAL DIDÁCTICO/ EQUIPO | EVALUACIÓN |
|--|-------------|--|------------------------|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | SUBTEMAS | | | FACILITADOR | PARTICIPANTE | | |
| GLOBAL 1 HORA, 30 MIN APROX. 30 mins | Evaluación. | Valoración de la pareja a través del inventario de dependencia emocional, el cual permitirá conocer los niveles salubres e insalubres de la dinámica relacional de la pareja, y así poder emitir un juicio de valor de los resultados obtenidos de la aplicación del taller. | Evaluación | <p style="text-align: center;">FASE 3</p> <p>El facilitador explica en que consiste la prueba, aclara dudas y proporciona los materiales necesarios para su aplicación.</p> | La pareja responderá el inventario de dependencia emocional, de forma individual, aislada y sin presión. | Inventario de dependencia emocional. | Inventario de dependencia emocional. |