



UNIVERSIDAD OPARIN, S.C.

CLAVE DE INCORPORACION U.N.A.M 8794

PLAN 25. AÑO 08

**“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ESTABLECIMIENTO DE LA
COODEPENDENCIA EMOCIONAL EN JÓVENES
UNIVERSITARIOS DE 20 A 22 AÑOS. PROPUESTA DE
PREVENCIÓN.”**

TESIS

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

PRESENTA:

DIANA SEGOVIA BARRÓN

ASESOR:

LIC. OSCAR HUGO AGUILAR HERNANDEZ.

ECATAPEC, ESTADO DE MÉXICO, 2018.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos.

A Dios por darme las fuerzas de continuar y seguir esforzándome cada vez más hasta lograr lo que deseo.

A mi familia: a mis padres agradezco el apoyo, la motivación, las enseñanzas y todo el cariño que me han brindado a lo largo de mi vida; por la educación, valores, tiempo y el esfuerzo que realizan cada día. A mis hermanas doy gracias por su apoyo, las lecciones y la unión que me hace ser una mejor persona.

A mi asesor por brindarme motivación, su conocimiento y toda la ayuda necesaria para hacer posible este trabajo.

Y por último, este es un reflejo de mi esfuerzo, dedicación y tiempo que he puesto para su realización.

Índice.

| | |
|--|----|
| Resumen..... | I |
| Introducción..... | II |
| Capítulo 1..... | 4 |
| Relaciones de pareja..... | 4 |
| 1.1 La pareja..... | 4 |
| 1.2 Elección de pareja..... | 5 |
| 1.3 Tipos de pareja..... | 9 |
| 1.4 Noviazgo..... | 10 |
| 1.4.1 Características del noviazgo..... | 10 |
| 1.4.2 Tipos de amor..... | 11 |
| 1.4.3 Componentes de la pareja..... | 13 |
| 1.4.4 Aspecto social de la pareja..... | 14 |
| 1.5 Comunicación en la pareja..... | 15 |
| 1.5.1. Formas de comunicación en la pareja..... | 15 |
| 1.5.2. Factores de la comunicación en pareja..... | 16 |
| 1.5.3. Tipos y efectos de la comunicación en pareja..... | 16 |
| 1.6 Problemáticas..... | 17 |
| 1.7 Diferencias entre el noviazgo y el matrimonio..... | 18 |
| 1.8 Sexualidad en la pareja..... | 19 |
| 1.8.1. Dimensiones y elementos de la sexualidad..... | 20 |
| 1.8.2. Los sentimientos sexuales..... | 21 |
| 1.8.3. Vida sexual de la pareja..... | 22 |
| 1.8.3.1 Amor y sexualidad..... | 23 |
| Capítulo 2..... | 25 |
| Codependencia..... | 25 |
| 2.1 Qué es la codependencia..... | 25 |
| 2.2 Historia de la codependencia..... | 27 |
| 2.3 Características de la codependencia..... | 30 |
| 2.4 Síntomas de la codependencia..... | 30 |
| 2.5 Codependencia en la pareja..... | 33 |

| | |
|--|----|
| 2.5.1. Relaciones destructivas..... | 33 |
| 2.5.2. Adicción a personas o relaciones..... | 34 |
| 2.6 Perfil del codependiente..... | 35 |
| 2.6.1 Etapas de la codependencia..... | 37 |
| 2.7 Factores de la dependencia..... | 40 |
| 2.7.1 Factores físicos..... | 40 |
| 2.7.2 Factores psicológicos..... | 40 |
| 2.7.3 Factores contextuales..... | 40 |
| 2.8 Factores que influyen en el origen de la codependencia..... | 40 |
| 2.9 Tipos de codependencia..... | 42 |
| 2.10 Vulnerabilidad a la codependencia..... | 43 |
| Capítulo 3..... | 45 |
| Humanismo..... | 45 |
| 3.1. Psicología humanista..... | 45 |
| 3.2 Antecedentes de la psicología humanista..... | 46 |
| 3.2.1 Surgimiento de la psicología humanista..... | 46 |
| 3.2.2 Psicología humanista en América Latina..... | 48 |
| 3.3 Personalidad..... | 49 |
| 3.3.1 Descripción de la personalidad..... | 49 |
| 3.3.2 Temperamentos..... | 50 |
| 3.3.3 Rasgo de la personalidad..... | 51 |
| 3.3.4 Factores de la personalidad..... | 52 |
| 3.3.5 Perspectiva psicoanalista..... | 52 |
| 3.3.5.1 Niveles de la conciencia..... | 53 |
| 3.3.5.2 Estructura de la personalidad..... | 53 |
| 3.3.6 Perspectiva humanista..... | 54 |
| 3.4 Aspiraciones de la psicología humanista..... | 55 |
| 3.5 Teorías humanistas..... | 56 |
| 3.5.1 Rollo May (1909-1994)..... | 57 |
| 3.5.2 Erich Fromm (1900-1980)..... | 58 |
| 3.5.3 Carl Rogers (1902-1987)..... | 59 |
| 3.5.3.1 Teoría de la personalidad altamente funcional (C. Rogers)..... | 60 |
| 3.6 Abraham Maslow (1908-1970)..... | 61 |

| | |
|---|-----|
| 3.6.1 Jerarquía de las necesidades..... | 62 |
| 3.6.2 Diferencias entre la motivación D y la motivación B. | 66 |
| 3.6.3 Características de la gente autorrealizada. | 66 |
| Capítulo 4. | 70 |
| Codependencia en la relación de pareja desde la visión Humanista..... | 70 |
| 4.1 Relación emocional codependiente..... | 70 |
| 4.2 Percepción de la relación de pareja. | 71 |
| 4.2.1 Satisfacción dentro de la pareja..... | 72 |
| 4.2.2 Expectativas en la pareja..... | 74 |
| 4.3 Necesidades en la pareja..... | 75 |
| 4.3.1 Necesidades en la pareja basadas en la Jerarquía de Motivación..... | 76 |
| 4.4 Actitudes que mantienen una relación emocional. | 80 |
| ANEXO. | 84 |
| Conclusiones. | 107 |
| Bibliografía. | 112 |

Resumen.

El objetivo general de esta investigación fue conocer las causas que generan una codependencia, tomando como referencia las relaciones de pareja, identificando una relación sana donde existe respeto, comunicación, apoyo, escucha y confianza, a diferencia de una relación poco saludable basada en críticas, angustia, control, inseguridad y en ocasiones abuso físico o sexual.

Para describir todo lo que conlleva el tema de la codependencia, se utilizó la teoría de motivación que plantea Abraham Maslow. Esta describe una jerarquía de necesidades acomodadas por el nivel de importancia, escalonadas en el orden: necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades de pertenencia o afiliación, necesidades de estima o reconocimiento y la autorrealización; esta perspectiva muestra una manera de motivar a las personas a satisfacer cada necesidad para así realizar un bienestar propio, mencionando que cuando una necesidad este por completo satisfecha surgirá una nueva, al no satisfacer alguna necesidad de manera adecuada puede surgir un malestar en el individuo.

Bajo sus preceptos el individuo codependiente recibe afecto y lo brinda, de igual modo percibe en su pareja la protección y las expectativas que necesita, a través de la teoría de motivación se describe la satisfacción de sus propias necesidades, y qué puede ocurrir si estas no son satisfechas como se desea. Sin embargo el dependiente soportará abusos para la satisfacción o complacencia de las necesidades de su pareja, para mantener su relación emocional.

Al finalizar dicha investigación, propondré un taller con el objetivo de informar a los jóvenes lo que es la codependencia y las consecuencias de permanecer en ella, de igual forma, se pretende brindar habilidades para identificar las señales de una relación codependiente.

Introducción.

Una de las relaciones sociales más importantes a lo largo de la vida de cada persona, es establecer una relación de pareja. No sólo por el tiempo e intimidad que se genera dentro de ella, sino porque ayuda a crecer de manera personal y en ocasiones brinda apoyo ante ciertas circunstancias, por lo que la pareja puede ser quien mejor nos conozca, y de cierta manera tenga una mayor influencia dentro de la vida.

Las relaciones de pareja crecen, y cambian conforme pasa el tiempo, esto puede ser explicado porque, al encontrarse en una relación emocional no sucede lo mismo cuando han pasado meses de relación, a diferencia de cuando se conoce y se lleva tiempo con la persona. Conocer lo que implica permanecer en pareja, aporta seguridad y tranquilidad, de la misma manera en cómo poder resolver los conflictos y los sentimientos que pueden ir surgiendo al paso del tiempo.

Así como los seres humanos cambian, aprenden, crecen y maduran, también ocurre lo mismo con las relaciones de pareja. Logar identificar los cambios que mejoran o empeoran la relación ayudará a disfrutar plenamente de la relación con la persona elegida. Una pareja puede tener conflictos que surjan dentro de la relación, por ejemplo: poca comunicación, problemas sexuales, alguna infidelidad, lucha de poder o alguna otra, sin embargo, factores externos a la relación también pueden generar problemas dentro de la misma, por ejemplo: aumento de responsabilidades, falta de tiempo, conflictos con la familia de origen o comentarios poco favorecedores de terceras personas.

Permanecer en pareja requiere de compromiso, ya que trastoca rubros tales como la economía, emocional, sexual, familiar y social. Ante estereotipos marcados por el ambiente social, donde la escritura o canciones revelan un afecto dependiente generando una diversa controversia sobre lo que en realidad es una relación emocional sana. Permanecer en una relación donde existen más conflictos que un bienestar puede generar una codependencia donde existe baja autoestima, se antepone las necesidades de la otra persona antes que las propias, no hay confianza, respeto e incluso libertad.

El codependiente genera una obsesión para sentir que es necesario en la vida de otros, mantiene relaciones emocionales a base de abusos y humillaciones, por su temor a ser abandonado o rechazado.

Por lo anterior surge la inquietud de realizar el tema de investigación sobre los factores que conllevan ante una relación de pareja codependiente y cómo afecta este problema de manera individual.

Para ello en el Capítulo 1 se desarrolló el tema de las relaciones de pareja, abordando definiciones, características, tipos y características para la de pareja, la influencia de la comunicación en la pareja, la sexualidad de la pareja y la importancia de establecer una relación emocional.

El Capítulo 2 describe la relación que existe entre la relación de pareja y la codependencia, mencionando definiciones, tipos, características y síntomas que presenta la codependencia. Se establecen las relaciones destructivas y la adicción hacia personas o relaciones emocionales.

También se muestran los factores que influyen en generar una relación codependiente y la vulnerabilidad que presentan ciertas personas hacia este problema, mostrando a la mujer como un ser más vulnerable a padecer este conflicto. Se presenta el perfil del codependiente y las etapas que demuestra este al estar en una situación de codependencia en la pareja.

El desarrollo de la teoría humanista se presenta en el Capítulo 3, mostrando sus antecedentes, el objetivo de su estudio y cómo concibe al ser humano. Se describe la personalidad, así como sus tipos, rasgos y factores de la misma. Teorías humanistas de diferentes autores como: Rollo May, Erich Fromm, Carl Rogers y Abraham Maslow son presentadas en el capítulo, sin embargo el autor que más relevancia propone es Maslow, cuya teoría de motivación o jerarquía de necesidades, describe cada escalón y menciona las características que mantiene la autorrealización.

A través del Capítulo 4 se muestra la relación que existe entre la codependencia y la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow, representa cual es la relación de cada necesidad (fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y afiliación, de estima o reconocimiento y la autorrealización), que plantea la teoría con la relación de pareja del codependiente. Desarrolla las expectativas, la satisfacción, necesidades que muestra la pareja y por ultimo las actitudes o factores que mantienen a la pareja unida. En este capítulo se integra la propuesta del taller para la prevención de la codependencia generada para el proyecto; en ella se describe 11 sesiones con una duración de 60 minutos cada una, donde se presentan temas descritos en el proyecto, y se establecen actividades con el fin de prevenir la codependencia en jóvenes.

Finalmente se presentan las conclusiones de cada capítulo y cuál fue el fin del taller. En este caso, no se obtuvieron resultados ya que no fue posible realizar un trabajo de campo sobre la codependencia en las relaciones de pareja.

Capítulo 1.

Relaciones de pareja.

1.1 La pareja.

En el mundo es común ver a parejas esperando el transporte público, caminando, tomados de la mano, en alguna cena, dirigiéndose a sus trabajos, o bien, sólo paseando. Es cierto que hoy en día se ven parejas de varias edades, desde chicos de 13 años, incluso de menor edad, hasta personas mayores que rebasan los 60 años.

Existen varios conceptos para definir a la pareja, por ejemplo Guerrero (2008, p.176), señala que es una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio, el cual es el matrimonio; sin embargo, existen parejas que no coinciden con los límites que aquel impone.

Por otro lado Castellanos y González (2003 en Rodríguez & Quintana, 2012), afirman que la relación de pareja representa la trascendencia de la sexualidad hacia una dimensión interaccional, esencialmente social, donde tiene lugar el encuentro con el otro y se establecen vinculaciones afectivas y eróticas a través de la comunicación física y espiritual.

Sin embargo Rogers (1981, en Terapia de pareja, Noviembre 2008), menciona que en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los cónyuges progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la pareja.

Por su parte, Sánchez (1997, p.32), establece a la pareja como un compromiso moral de trato afectivo, fidelidad, ayuda y respeto recíproco concertado entre dos excelentes amigos de sexos opuestos.

Las definiciones citadas, están enfocadas solamente a un significado concreto y/o general al fenómeno de la pareja. Al parecer no toman en cuenta que dicho fenómeno no es estático y universal, de tal modo que la noción de pareja ha sido distinta en las diferentes épocas y sociedades. Por eso Caillé (1992, p.176), propone que en la cultura actual, en particular, la estructura de la pareja, parece querer ser tan proteiforme que elude toda posibilidad de descripción. Sin embargo existen definiciones más generales como las últimas citadas, teniendo en cuenta que no existe una definición simple de la pareja.

Para los fines que persigue la presente propuesta, emplearé con el siguiente concepto, el cual no trata de involucrar más características en la relación de pareja, es más directo y engloba cualquier relación sentimental refiriéndose a seres humanos. "La relación de pareja es un vínculo sentimental de tipo romántico y emocional que une a dos personas, esta puede estar formada por un hombre y una mujer, por dos hombres o por dos mujeres" (Pérez & Gardey, 2014).

Encontrarse en una relación sentimental es una elección que, cómo individuo se debe de analizar, ya que cada persona tiene prioridades y formas de vida en la cual, el noviazgo no entra en los ritmos y tiempos que ocupan su vida, sin embargo el aspecto social y el ambiente, esto es, padres,

hermanos, tíos, primos, y todas aquellas manifestaciones sociales de “amor”, ejercen una gran presión para las personas, las cuales llegadas a cierta etapa de su vida busquen una pareja estable y emocional.

Tener una pareja puede ser considerado saludable cuando se logra un desarrollo personal y un equilibrio donde ambas partes adquieran aprendizaje y experiencia de forma única. Con esto se pueden satisfacer ciertas necesidades de afecto, seguridad y biológicas. Según Wendoks & Duskin, (2009, en Massa 2011, p.180), las relaciones románticas son importantes en la socialización la formación de la intimidad e identidad, ya que se logran satisfacer ciertas necesidades emocionales, y así, la relación de pareja hace que perdure.

1.2 Elección de pareja.

Cuando se trata de relaciones emocionales, ¿qué aspectos de la otra persona se toman en cuenta para tener una pareja?

Sería aceptado que la persona perfecta estuviese por ahí esperando para encontrarla y que tuviera todos los puntos a favor que se busca en alguien. Sin embargo existen investigaciones donde dan características sobre lo que buscan tanto hombres como mujeres al realizar la elección de pareja y buscar la pareja ideal.

Según una investigación por la facultad de psicología en la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM) (2005, p.361), se trabajó con 100 sujetos universitarios, dividiéndolos en dos grupos en partes iguales por sexo (50 hombres y 50 mujeres). A ambos grupos se les aplicaron dos preguntas:

1. ¿Cuáles son las características que consideras importantes para elegir pareja?
2. ¿Cómo te gustaría que fuera tu pareja ideal?

La aplicación se realizó de manera colectiva dentro de los salones de clase. Y estos fueron los resultados generales.

Para la primer pregunta ¿Cuáles son las características que consideras importantes para elegir pareja?, en las mujeres se obtuvieron 15 dimensiones semánticas, y 14 en los hombres. En comparación con los hombres las mujeres, consideran más importante los aspectos relacionados a la salud.

| DIMENSIONES. | MUJERES. | HOMBRES. |
|---------------------|--|--|
| Físico. | Agradable a la vista, guapo, más alto que yo, buen aroma, físico atlético, estético, delgado, gustes, físico, atracción | Atracción, belleza, elegante, me gusta, guapa, cuerpo, ideal, bonita, altura, linda, sonrisa, ojos, glúteos, cabello, piernas, labios, sensual, forma de vestir. |
| Emociones. | Sensibilidad, romántico, afecto, sentimientos, que me ame, gustarse a nivel emocional, compartir sentimientos, amor, cariñoso, detallista, tierno. | Sentimientos, amor, ternura, cariño, detallista, romántica, noble, orgullosa, atracción sentimental. |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| | | |
| Intimidad. | Complemento, satisfacción, afinidad, amistad, aceptación, identificación, entrega, compartir gustos, llevarnos bien, conocimiento de la persona, confianza, empatía, compatibilidad, interés, mismas preferencias. | Cosas en común, pasión, confianza, afinidad, amistad, compañía, interés, comparte todo, empatía, cercanía, lujuriosa, consejera, experiencia, aceptación, compatibilidad, reciprocidad, equidad. |
| Cualidades/ personalidad. | Crea en mí, no sea egoísta, no celoso, tolerancia, atento, que escuche, comprensivo, no posesivo, apoye, caballerosidad, protección, trabajador, sencillo, paciencia, maduro, seguro, carácter, calidad humana, independencia, carácter flexible, interesante, carácter agradable, forma de ser, comportamiento, tranquilidad. | Comprensión, tolerancia, apoyo, entendimiento, naturalidad, interesante, independiente, carácter, forma de ser, madura, tranquila, segura, personalidad, auténtica, espontánea, optimista, seguridad, coqueta, paciencia, sencilla, cuidadosa, atrevida, comportamiento, práctica, astuta, loca. |
| Valores. | Valores, principios, sinceridad, respeto, generoso, honestidad, responsable, fiel, humildad. | Honestidad, sinceridad, lealtad, respeto, responsable, fidelidad. |
| Aceptación social. | Conversación amena, soledad, trato, amable, sociable, buena onda. | Trato, introvertida, amigable, amable, buena onda, carisma. |
| Humor. | Simpatía, alegre, agradable, divertido, sentido del humor. | Simpática, agradable, alegría, divertida. |
| Desarrollo profesional. | Conocimiento, escolaridad, productivo, competencia, inteligencia, educación, carrera | Inteligente, conocimientos, estudiosa, aplicada, intelecto, expectativas profesionales |
| Expectativas. | Ambicioso, emprendedor, aspiraciones, superación. | Metas, mentalidad, sentido de vida. |
| Salud. | Limpieza, higiene. | |
| Actitudes. | Pensamientos, actitudes, salvaje, libertad. | Actitud, liberal, ideología, libertad. |
| Economía. | Posición económica, estabilidad económica. | Condición económica. |

| | | |
|-----------------------|---|-------------------------------------|
| | | |
| Demográficas. | Edad, estado civil, joven. | Cultura. |
| Interacción. | Química, forma de expresarse, comunicación. | Química, expresiones, comunicación. |
| Creencias religiosas. | Misma religión, temeroso de Dios. | Religión. |

Cuadro 1: Características importantes para elección de pareja. Median, Valdivinos, Gonzales (2005).

En cuanto los resultados de la segunda pregunta ¿Cómo te gustaría que fuera tu pareja ideal? Se obtuvieron 16 dimensiones semánticas para las mujeres, mientras que los hombres obtuvieron 14. Las dimensiones semánticas presentadas en mujeres hacen referencia a aspectos relacionados con creencias religiosas, salud y edad.

| DIMENSIONES. | MUJERES. | HOMBRES. |
|---------------------------|--|--|
| Cualidades físicas. | Atractivo, guapo, bien parecido, buen cuerpo, fuerte, chino, ojos grandes, ojos claros, ojos hermosos, alto, moreno, estatura media, barbudo, delgado, escultural, tez blanca, cabello ondulado, rubio, labios rojos, atracción, gusto, sensual. | Atractiva, bonita, guapa, alta, delgada, ojos, buen cuerpo, linda, elegante, bella, esbelta, ojos claros, manos suaves, cabello largo, escultural, labios, morena, perfecta, estatura media, cabello rizado, tez blanca, rostro bonito, ojos pequeños, labios delgados, sexy, sensual. |
| Emociones. | Amoroso, afectivo, buenos sentimientos, me quiera, tierno, detallista, cariñoso, romántico, tierno. | Cariñosa, amorosa, tierna, sensible, romántica, sentimental, afectuosa. |
| Intimidad. | Compartido, confianza, entregado, gustos afines, fiel, comprometido. | Fogosa, confianza, apasionada, lujuriosa. |
| Cualidades/ personalidad. | Tolerante, no posesivo, no egoísta, me escuche, noble, no celoso, caballeroso, masculino, varonil, proteja, de seguridad, no machista, trabajador, audaz, aventurero, sencillo, independiente, carácter, maduro, seguro de sí, interesante. | Noble, comprensiva, atenta, no celosa, sincera consigo misma, espontánea, optimista, niña, hogareña, trabajadora, paciente, no vanidosa, buen gusto, libre, atrevida, segura, sencilla, madura, natural, carácter, interesante, independiente, cambiante, diferente. |
| Valores. | Valores, generoso, respetuoso, honesto, sincero, responsable, leal, fiel. | Fiel, respetuosa, sincera, responsable, honesta, leal, humilde. |
| Aceptación social. | Extrovertido, amigable, solidario, platicador, amable, trato, | Sociable, buena onda, carismática, con plática, amable, extrovertida, |

| | | |
|-------------------------|--|---|
| | servicial, buena plática, sociable, carismático, buena onda, amistoso, cooperativo | introvertida, conversador, amigable. |
| Humor. | Simpático, bromista, sentido del humor, alegre, agradable, divertido. | Alegre, divertida, simpática, agradable, sentido del humor, feliz. |
| Desarrollo profesional. | Preparado, alto nivel de estudios, estudioso, culto, intelectual, productivo, inteligente, educado, profesionista. | Inteligente, culta, preparada, estudiosa, aplicada, pensante, creativa, capaz, educada. |
| Creencias religiosas. | Temeroso de Dios. | |
| Expectativas. | Tenga metas, con iniciativa, emprendedor, ambicioso, con aspiraciones. | Buen sentido de vida. |
| Salud. | Sano. | |
| Actividades. | Deportista. | Cantara, bailara. |
| Actitud. | Dark. | Poco rebelde, perversa, liberal. |
| Economía. | Buena posición económica, estable. | Rica, compartir gastos, dinero. |
| Edad. | Edad similar. | |
| Interacción. | Comunicación, forma de expresarse. | Comunicación, manifieste sentimientos. |

Cuadro 2: características importante sobre la pareja ideal. Medina, Valdovinos, Gonzales (2005).

Los resultados que arrojó la investigación mostró que, para la elección de pareja, hay similitudes en las dimensiones entre hombres y mujeres; los hombres toman en cuenta las cualidades físicas, la intimidad y la personalidad, mientras que las mujeres se interesan más en las emociones, el humor, los valores, pero de igual manera que los hombres la personalidad y la intimidad.

Las características en común son las siguientes:

- *Intimidad:* confianza, afinidad, amistad, interés, entrega, empatía, aceptación y compatibilidad.
- *Personalidad:* comprensivo(a), tolerancia, apoyo, carácter, forma de ser, maduro(a), tranquilo(a), seguro(a) e independiente.

En cuanto los resultados sobre la pareja ideal, las mujeres la describen en las emociones, valores, personalidad y cualidades físicas, mientras que los hombres definen a su pareja ideal desde la intimidad, el humor y como las mujeres toman en cuenta la personalidad y cualidades físicas.

Sus cualidades en común son:

- *Cualidades físicas:* atractivo, guapo(a), atlético, ojos claros, escultural, moreno(a), estatura media, cabello rizado, tez blanca, bien parecido/rostro bonito y sensual.

- *Personalidad:* noble, no celoso(a), trabajador(a), seguro de sí/ segura, sencillo, maduro(a), carácter, interesante e independiente.

De acuerdo con Álvarez-Gayou (1996, p.364), Sternberg (2000, p.364) & Martínez (2004, p.364), la integración de una pareja surge de la atracción por otra persona, que no sólo incluye la atracción física sino también la intelectual y afectiva, entre otros aspectos; los hombres también toman en cuenta la personalidad de su pareja; así, la intimidad que puedan establecer con ella es conveniente; desean particularmente una mujer comprensiva y que además sea su amiga.

De acuerdo a los resultados que se evidenciaron ante las preguntas realizadas, no existe tanta verdad hacia decir que los hombres toman en cuenta el físico y las mujeres se fijan en los sentimientos, es más cierto descubrir qué hombres y mujeres necesitan satisfacer ciertas necesidades de afiliación y tener una relación emocional con la persona de su interés, sin embargo, sea cierto o no, que las mujeres escojan pareja al considerar características tales como: edad, estado civil, salud, posición económica y manera de manifestar emociones, es porque se enamoran de hombres líderes, dispuestos para la confianza y protección de la pareja y si existe descendencia.

1.3 Tipos de pareja.

Una relación emocional se caracteriza por aspectos emocionales recíprocos. Es probable que no existan dos parejas iguales, aunque pueden tener características similares, sin embargo el tipo de relación que forma la pareja es distinto por el contexto en el que ambos han convivido. Según Linares & Campos (2002, en Macías 2011, p.15), plantean algunos tipos de pareja.

Pareja funcional:

Poseen la capacidad para resolver sus problemas, tienen un bienestar y una sana salud mental en ambas partes, ambos permiten que de manera individual se desarrollen de forma personal y profesionalmente, respetan sus valores y creencias diferentes. Desarrollan su relación de forma igual.

Pareja triangulada:

Dentro de su desarmonía buscan a terceras personas para que estas intervengan en la solución de conflictos. Mantienen un ambiente donde existe tensión, confrontación, irritación y donde los valores y creencias se transforman en factores para la división de la pareja. En cada problema ambas personas muestran ser el jefe, queriendo tomar las decisiones por sí solos, sus ideologías o hábitos en ocasiones los hacen incompatibles.

Pareja deprivadora:

Mantienen una relación funcional, sólo si no tienen hijos. Suelen fracasar al tener descendencia ya que el cambio y las nuevas obligaciones y/o responsabilidades suelen ser una carga fuerte o mayor desde sus posibilidades. Puede existir un ambiente hostil o frío y la expresión de sentimientos hacia la pareja va desapareciendo.

Pareja caótica:

La vida en pareja les resulta problemático. No existe adaptación por ambas partes. La expresión de sentimientos o emociones es explosivo, el cariño hacia la pareja deja de existir, es más fácil el descontrol y la violencia durante algún problema.

1.4 Noviazgo.

Muñoz (2004, p.1), define el noviazgo como un periodo de 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 cual se establecen relaciones amorosas (AMOR) libremente consentidas y mutuamente aceptadas”

Es normal que en este periodo se tengan las primeras experiencias emocionales, afectivas e incluso sexuales con la pareja. En castellano se le dice novio o novia para nombrar a las personas que mantienen esta relación; esta palabra proviene del latín novius - novus - traducido por nuevo, Lindes, (2004, en Muñoz, p.1). Después de la interacción en la familia y los grupos de amistad, el noviazgo tiene un papel fundamental para el desarrollo afectivo de las personas, tomando en cuenta la autoestima, equilibrio emocional y su integración social.

Aunque a veces el noviazgo pasa a otra forma de relación social al que llaman matrimonio siendo estable y algo formal, muchas veces no surge así, actualmente, es muy común ver parejas de novios sin tener en cuenta planes para casarse y formar un matrimonio.

1.4.1 Características del noviazgo.

Como señala el artículo “Roles en las relaciones de pareja”, en el apartado, relaciones sanas de pareja, adaptado por Martínez & Valencia (2000, p.24-27), se presentan las características del noviazgo en una pareja sana, algunas de estas haciendo mención a la pareja insana.

- *Seguros de sí mismos:*
No experimentan celos patológicos que lastiman a la relación. Tampoco ocultan lo que sienten y son capaces de aceptar límites, cualidades y atributos que tienen, al igual que aceptan lo mismo en su pareja.
- *Se apoyan mutuamente:*
Se puede establecer una relación sana en la que se pueda esperar ayuda mutua y autovaloración. No se podría esperar apoyo de alguien que no es capaz de valerse por sí mismo. En las parejas insanas un miembro o ambos se dedican a lastimarse con palabras y acciones.
- *Tienen libertad para actuar.*
Las parejas sanas son conscientes que, aunque son una pareja, tienen la libertad para decidir qué hacer y qué no hacer al tomar decisiones individualmente. Las decisiones que relacionen ambas partes de la pareja deben ser tomadas por los dos de forma en que ambos estén de acuerdo.
Algunas parejas carecen de libertad, ya que, algún miembro de la pareja debe controlar cada decisión que tome la otra persona.

- *Saben posponer sus necesidades.*
La capacidad de posponer impulsos, satisfacciones y necesidades no se debe confundir con debilidad. Posponer estos impulsos es tener la capacidad de pensar en la otra persona y llevarle su vida lo más tranquila posible. Hay personas que, cuando no consiguen satisfacer estas necesidades e impulsos, entran en un nivel bajo de tolerancia y se vuelven irritables.
- *Pueden establecer relaciones serias y duraderas.*
Esto se aprende desde el hogar con padres que saben lograr una buena comunicación, no es algo que se enseña, es algo que se modela con el ejemplo. Para establecer una relación profunda de pareja se requiere de dos personas donde tomen en cuenta la empatía, el respeto, ser tolerantes y aceptar debilidades y errores.
Existen personas que pueden establecer relaciones profundas pero no duraderas, van de relación en relación esperando encontrar parejas donde solo exista la primera fase en la relación de pareja. Estas personas tienen dificultad para salir de una relación rápidamente como llegaron a ella.
- *Aprenden de la experiencia.*
Un pareja sana aprende que debe cambiar su conducta cuando esta trae problemas en la relación, para un ajuste se necesita que ambas partes sean personas flexibles de forma intelectual y emocional. Los valores no pueden quebrarse porque son los que guían en la vida diaria, de no ser así las personas estarían perdidas como individuos y como pareja. Hacer cambios para complacer a la pareja puede traer consigo problemas en la autoestima y frustración que, con el tiempo, saldrá en forma de irritabilidad.
- *Poseen una actitud positiva y optimista.*
La actitud lo es todo cuando se trata de cualquier relación interpersonal, pero pasa a ser muy importante cuando se habla de una relación de pareja. Las actitudes se encuentran respaldadas por creencias, y las creencias determinan lo que es cada persona y o que puede llegar a ser.

1.4.2 Tipos de amor.

El amor es, posiblemente el más complejo de todos los sentimientos. Para empezar a describir los tipos de amor es importante establecer primero ¿Qué es el amor?, para ello es necesario mencionar diferentes conceptos sobre cómo es definido.

Ardavín (1994, en Massa, 2011, p.178), define al amor cómo algo limpio, sincero, inteligente y que busca siempre el bien de la persona que se ama.

Camacho (2011, p.10), establece el amor cómo un fenómeno biológico que involucra nuestro cerebro y nuestros órganos productores de hormonas, cómo la hipófisis y la glándula adrenal, donde participan varios mensajeros químicos que proporcionan una gama de sensaciones que van desde el placer, la euforia, la confianza y la seguridad, hasta la ansiedad, la obsesión y la depresión. Es un fenómeno que incluye patrones conductuales, cognitivos y emocionales característicos.

Sin embargo Zacarías (2008, p.17-25), define el amor cómo un hecho que se mueve, se transforma y se va moldeando conforme pasan los años, no solo existe una manera de amar, existe el amor de acuerdo con cada uno de nosotros, existe el amor de acuerdo con nuestra capacidad de comprenderlo.

Basado en las definiciones, el amor puede describirse como una emoción o sentimiento que se puede expresar por medio de palabras o actos.

Se considera importante tener amor propio, para saber reconocer defectos y cualidades, y, a su vez, aceptándolos, para crear un estado de equilibrio emocional y un bienestar propio; algo similar propone Riso (2006, p.21), el amor no escapa de los derechos humanos, se fundamenta en ellos y genera un amor recíproco dónde ambos crecen, la felicidad es compartida, no a costa del auto-respeto y la dignidad personal. Los límites del amor describen poder reconocer que el amor saludable implica amar sin dejar de quererse a sí mismo.

Erich Fromm 1900-1980 fue un destacado psicoanalista-humanista de origen judío alemán. Parte del enfoque psicoanalista para hacer una visión más humanista del ser humano. Para Fromm (en Torres, 2017), la psique humana no podía explicarse proponiendo ideas sobre cómo expresar nuestros deseos inconscientes con la presión del entorno y la cultura, sino que para entenderla también hay que saber cómo hacer para encontrar el sentido de la vida. El optimismo de su visión humanista no se expresa a través de la negación del dolor, su idea era soportarlo para darle un significado. La vida, lleva momentos de frustración, dolor y malestar, pero cada persona decide cómo hacer para que eso no afecte. El proyecto más importante de todo ser humano es un buen desarrollo personal junto con estos momentos de incomodidad.

Fromm (1956, p.38-39), define el amor en términos de acción y experiencia, desde su punto de vista existe amor cuando una persona se comporta hacia la pareja de forma en que la o lo conoce, cuida, respeta y se responsabiliza de ella. “Da en el sentido de dar y recibir”

Para amar de forma activa se requiere:

- Tener claro el valor del amor en sí mismo (buena autoestima).
- Capacidad para tolerar la frustración, habilidad para postergar impulsos sexuales y afecto.
- Interés por un desarrollo propio y felicidad.
- Que no tener barreras internas como puede ser miedos o sentimientos de culpa, aspectos que puedan llegar a inhibir ternura, cariño e incluso la sexualidad.

La relación de pareja puede llegar a ser quizá una experiencia muy gratificante que el ser humano puede tener, es por eso que tiene la atención del hombre desde tiempos muy antiguos. La psicología ha tratado de estudiar este fenómeno y entender la conducta así como su origen. Hace algunas décadas se comenzó a realizar el estudio sobre el amor. Y entre estos estudios resalta el siguiente autor:

Sternberg (1986-1989 en Maureira, 2011, p.322), para él los diferentes tipos y etapas del amor pueden ser explicado mediante las combinaciones de estos tres elementos (intimidad-pasión-compromiso). Así establece siete tipos de amor:

1. *Cariño*: Es la relación donde existe intimidad, amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
2. *Encaprichamiento*: Es una relación con mucha pasión, sin intimidad y compromiso, tiende a disolverse con facilidad.
3. *Amor vacío*: Relación con alto compromiso, pero sin intimidad y sin pasión.
4. *Amor romántico*: Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión.
5. *Amor sociable*: Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Esto es común en los matrimonios de larga duración.
6. *Amor fatuo*: Es la relación basada en la pasión y el compromiso.
7. *Amor consumado*: Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

Es válido decir ¿es lo mismo el amor y la relación de pareja? Esta última podría ser catalogada como un proceso de interacción humana, donde ambas partes se desenvuelven, influye el ambiente donde provienen ya que este mismo se toma en cuenta para dar a notar cómo ven y actúan dentro de la relación. Mientras que el amor es un proceso puramente biológico y que no es exclusivo del ser humano, ya que los animales como los mamíferos y las aves lo experimentan, esto sucede porque algunas especies segregan oxitocina, la llamada hormona del amor (Fisher 1998, en Maureira, 2011, p.324).

Obviamente la relación de pareja es un proceso propio de la naturaleza humana, donde el amor es uno de los elementos clave para la conformación de este mismo. Por eso es importante establecer las diferencias entre uno y otro.

1.4.3 Componentes de la pareja.

Sternberg (1984, en Maureira, 2011, p.324) habla de la teoría triangular del amor, estableciendo que hay tres componentes: Intimidad, pasión, y compromiso. La intimidad son sentimientos de cercanía, unión, deseo de realizar un bienestar en el otro, entendimiento mutuo, dar y recibir apoyo emocional, tener una comunicación íntima. Valorar todo lo que da la otra persona.

Cuando se aborda a la pasión se refiere a ella como la atracción física, las relaciones sexuales, y sobre el compromiso, se refiere a la decisión de escoger amar a esa persona y el de mantener esa palabra hecha.

Toda relación de pareja se basa en cuatro componentes: amor, compromiso, intimidad y romance.

a) Componente biológico (amor): Desde el aspecto biológico, el amor es la necesidad fisiológica de una pareja para la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer. Se puede clasificar en dos tipos de amor: romántico y materno; ambos en ocasiones con la finalidad de reproducción y crianza, sin embargo, el deseo sexual no existe en el amor materno. El amor romántico produce placer y está asociado con el sistema de recompensa, el mismo relacionado con la adicción a las drogas (Páez, 2006, en Maureira, 2011, p.325).

b) Componentes sociales: intimidad, compromiso y romance: Maturana (1996, en Maureira, 2011, p.328) plantea que el plano social tiene su origen en el lenguaje y, por tanto, será desde el lenguaje donde surgen las relaciones humanas y culturales. El lenguaje es una de las formas que construye al ser humano, toda relación social incluida la relación de pareja se basa en el lenguaje.

Los componentes sociales antes mencionados tienen distintas características dependiendo de la cultura y una vez más, del ambiente donde se desarrollan ambas partes de la pareja.

- *El compromiso*: este hace referencia al interés y responsabilidad que se sienta por la pareja. Este componente puede crecer a través del tiempo y la duración de la relación, tomando en cuenta las dificultades que pueden surgir en el transcurso de esta.
- *La intimidad*: es un apoyo afectivo, el poder conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, confianza, seguridad que existe en ambos, temas y actividades en común, ofrecer apoyo a la pareja, incluso y en ocasiones el estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales.
- *El romance*: puede ser descrito como las ideas o actitudes hacia la pareja, idealización y expectativas románticas. Al pasar el tiempo este elemento se va perdiendo debido a la convivencia en pareja.

1.4.4 Aspecto social de la pareja.

Dentro de cada sociedad existen valores, creencias y normas donde se controlan diversos aspectos de la pareja, olvidando que estos han cambiado a través del tiempo. Estos pueden ser considerados para decidir sobre el mantener o terminar una relación de pareja, en ocasiones se espera que los mismos valores y conductas de la pareja logren cambiar y continúen con la situación actual en la que se encuentran, olvidando las ideas o pensamientos acerca de la relación de pareja, considerando obligaciones y/o funciones, que supuestamente cada género debe acceder a realizar.

Estos parámetros de evaluación consideran aspectos como: características deseables de la pareja, conductas que se deben tener en la relación, actividades que debe realizar la pareja, características del lugar donde habitan, ingresos y gastos económicos, conducta de su pareja, trabajo que realizan, entre otros (Amato, Johnson, Booth & Rogers 2003; Bradbury, Finchman & Beach 2000, en Maureira, 2011, p.53).

Existen ciertos puntos donde el aspecto social ejerce mayor influencia o presión hacia la pareja:

División de roles: La flexibilidad al desempeñar el papel de proveedor o de cuidador. La vida en pareja puede permitir que ambos compartan tareas del hogar, la crianza y educación de los hijos, o bien, contribuir económicamente para el hogar.

Expectativas sociales: Existe cierta presión social para que cada persona viva en pareja sin considerar los planes o preferencias que la persona que decidió no tener pareja no la tenga. Puede ser considerado madurez el poder conservar una relación sana.

Aumento de felicidad personal: Una relación de pareja ayuda a una mayor felicidad y desarrollo personal como individuos. Satisface necesidades en el plano afectivo, en la seguridad y brinda compañía emocional. Incluso en ocasiones puede brindar una mejor autoestima.

Intimidad y compañía: Tener una mejor calidad de vida al satisfacer necesidades fisiológicas de intimidad, mejorando su salud. También al platicar sus triunfos, fracasos, defectos o secretos para evitar la soledad.

Beneficios económicos: Sucede al compartir gastos o cuando algún miembro de la pareja tiene más remuneración económica (un trabajo mejor pagado).

La sociedad toma necesario que cada pareja aprenda lo que es el amor a partir de estereotipos, cómo se debe actuar ante las dificultades que se presenten, logros individuales y los de la pareja y cómo es la manera correcta de compartirlos, aprender sobre cómo se debe sentir cuando se está enamorado y saber las formas de seducción que existen, estas características pueden ofrecer un lugar dentro del contexto social.

1.5 Comunicación en la pareja.

La comunicación es la manera que tiene la pareja de conocer, averiguar, y crear vínculos sólidos en su relación; de manera sencilla, la importancia de la comunicación en pareja es la forma principal de aprender conocer al otro. Para Torroella (2002 en Escobar 2017, p.1), la comunicación implica la transmisión de actitudes y sentimientos, es decir, se expresa a través de todas las formas de manifestación de la personalidad en cada situación social que nos encontremos.

La comunicación se muestra importante, para que la relación de pareja funcione adecuadamente, al fallar, da lugar al conflicto, sin embargo cada pareja tiene su propia forma de solucionar sus problemas; cuando el problema se aborda de una manera correcta, con una comunicación positiva, es más probable que la relación perdure y el conflicto se solucione. De manera contraria, al carecer de comunicación en la relación emocional, es posible una futura separación en la pareja.

Es importante señalar que a la mayoría de las personas que se encuentran en pareja les resulta complejo expresar su opinión por el temor de ser rechazados, por ello, Carvajal (1999 en Escobar 2017, p.3) describe que una eficaz comunicación es indispensable para mantener una sana relación de pareja.

1.5.1. Formas de comunicación en la pareja.

Cómo señala el artículo publicado del Instituto Costarricense de Electricidad (Junio 2000), en su serie acerca del desarrollo personal y laboral, la comunicación en la pareja abarca varios aspectos, a través de los cuales podemos lograr ese acercamiento.

- *Comunicación intelectual:* Al platicar y expresar ideas, lo que se conoce, lo que no, intereses y pensamientos.
- *Comunicación emocional:* Se refiere al tono de voz al hablar, incluye miradas, sonrisas, contacto físico (abrazos, caricias). Cualquier detalle emocional que muestre interés o cariño hacia la persona.
- *Comunicación motriz:* Surge cuando se comparte alguna actividad cómo bailar, cocinar, hacer deporte, salir a pasear, etc. Poder divertirse juntos y compartir alegrías fortalece mucho una relación.
- *Comunicación instintiva:* Se da a través de los sentidos.
- *Comunicación sexual:* Manifestación íntima del amor, a través del sexo.

1.5.2. Factores de la comunicación en pareja.

Cómo señala el artículo publicado del Instituto Costarricense de Electricidad (Junio 2000), en su serie acerca del desarrollo personal y laboral, para que exista una eficaz comunicación se requieren de algunos factores:

a) Apertura:

La confianza es la base en toda relación y es necesaria para que cada uno logre compartir todo de sí mismo, como lo son sentimientos negativos y positivos.

b) Comprensión:

Se requiere del esfuerzo de compartir sentimientos, deseos, opiniones y metas respetando la intimidad de la otra persona.

c) Compromiso:

Cuando una persona decide estar en pareja, se compromete por ser mejor en la relación, tratar de que existan los menos problemas posibles y buscar lo mejor para su pareja.

d) Un proyecto de vida en común:

Al tener metas y planes diferentes cada uno deberá tomar su camino. Trazar un proyecto en común les dará la oportunidad de disfrutar la relación y confirmar si realmente desean seguir en la misma.

1.5.3. Tipos y efectos de la comunicación en pareja.

Cómo señala el artículo publicado del Instituto Costarricense de Electricidad (Junio 2000), en su serie acerca del desarrollo personal y laboral, una comunicación eficaz trae consigo una relación estable, ya que existen ventajas en el emisor y el receptor de esta.

Comunicación eficaz:

Al utilizar este tipo de comunicación la persona se siente satisfecha, relajada. Porque consigue resolver los problemas sin perder el control y comunica lo que piensa, desea y siente.

Comunicación pasiva:

Se siente insatisfecho consigo mismo, ansioso, sin control y enojado. No consigue resolver los problemas porque no expresa lo que siente, sus opiniones, deseos e intereses. No sabe elegir por sí mismo y rechaza las decisiones que toma su pareja. En casos extremos es la soledad. Y este comportamiento hace que la persona no sea valorada por su pareja.

Comunicación agresiva:

Después de presentar una conducta agresiva puede sentirse insatisfecho, sin control, enojado o culpable porque consigue lo que quiere pero sabe que daña la relación con su pareja. Sus acciones hacen que su pareja no lo valore y agranda más sus problemas.

Comunicación agresiva indirecta:

La persona que no tiende a expresar lo que desea, puede sentirse insatisfecha y tensa porque no soluciona sus problemas, al contrario los agranda guardando rencores sin poder expresar sus emociones.

1.6 Problemáticas.

En cualquier relación se deben de realizar acciones positivas para que la relación avance y funcione para ambas personas, sin embargo existen parejas donde ambos o sólo uno realiza actos para que la relación no progrese y fracase.

A continuación se habla de acciones que pueden destruir una relación:

1. *Critica.*

No existe la crítica positiva, criticar constantemente en una relación es dañar la autoestima, provocar falta de confianza o causar sensación de no satisfacer las necesidades del otro; con el tiempo existen sentimientos de enojo. Resentimiento, frustración y no aceptación por parte de ambos. Esto puede ocasionar que la otra parte también critique y que el otro también realice errores.

2. *Amenazar y señalar.*

Hay personas que amenazan a su pareja con dejarlos o pidiendo el divorcio, sin saber que generan temor a equivocarse, inseguridad y desprecio de su pareja.

3. *Sermonear y moralizar.*

Cuando se habla con la pareja se espera que escuche y comprenda lo que sucede pero si se escuchan comentarios como: "Deberías hacerlo así". "Debiste decirle esto", considerando solo lo que es correcto para él o ella. Esto provoca que se actúa de manera incorrecta y se debe de hacer como el otro lo dice.

4. *Ridiculizar y avergonzar.*

Cuando se avergüenza y se ridiculiza a la pareja enfrente de familiares, conocidos y amigos es quitarle valor a su a persona y como pareja. También hace menos a la persona que avergüenza ya que fue quien escogió a su pareja. Se trata de una falta de respeto y hacer sentir al otro que no es aceptado ni apoyado.

5. *Interrogar y acusar.*

No es una efectiva forma de comunicarse, solo causa que la otra persona no sienta escuchada, crea que no existe la suficiente comunicación ni confianza, además de sentirse vigilado y observado. El interrogador se pone en el papel de jefe o padre y trata a su pareja como un inferior.

6. *Aconsejar.*

Aconsejar cuando no se pide un consejo puede ser lo mismo a criticar, la otra persona habla de sus conflictos en la búsqueda de escucha y apoyo emocional como puede ser un abrazo. Querer solucionar los problemas de la pareja sin antes haber pedido permiso de decir algún consejo solo empeora el problema y la relación.

7. *Celar.*

La persona celosa tiene miedo de perder a su persona amada, aunque con su conducta solo termine por debilitar la confianza que existe en la pareja. Cuando los celos no son patológicos se

pueden interpretar como interés por la otra persona, hacerle saber de qué existe afecto y deseo de compartir no solo su tiempo si no también su vida. En pequeñas cantidades impulsan a cuidar más a su pareja.

Cuando los celos son patológicos son irracionales, irrespetuosos incluso hasta peligrosos, ya que existe un alto grado de desconfianza y sentimientos de que en cualquier momento podrían ser traicionados. Terminan por hacer sentir mal a la pareja, provocando distanciamiento, dolor y sensación de asfixia en la relación.

8. *Infidelidad.*

La infidelidad es un tipo de interés afectivo o sexual hacia otra persona que no es la pareja. En culturas monógamas, la fidelidad es uno de los elementos clave para el éxito en una pareja. Es considerada más relevante cuando existe infidelidad en un matrimonio que en algún noviazgo, ya que algunas personas que son infieles en el noviazgo no creen que sea algo malo o incorrecto al realizar este acto.

Sin confianza, respeto, honestidad y una buena comunicación la pareja tarde o temprano se desestabilizará. Es bien sabido que poner límites y reglas hará que sea mejor el ofrecer y recibir afecto, no se habla sobre hacer un contrato en donde ambas partes estén con sus respectivos abogados y firmen al final de ese mismo, aunque esto no estaría demás, sin embargo, lo que gusta, lo que no y lo que es incorrecto o correcto se establece desde las primeras pláticas o salidas que existen en la pareja y de forma individual. Se considera que no se termina de conocer a una persona jamás, hay matrimonios de 25, 30 e incluso de 50 años y aún se siguen sorprendiendo por cada actitud y pensamientos nuevos que descubren en la otra persona.

1.7 Diferencias entre el noviazgo y el matrimonio.

Cuando una pareja decide casarse es cierto que surgen cambios en la relación porque existe una convivencia diaria en pareja y como consecuencia surgen actitudes o conductas que antes no se conocía de la pareja cuando esta seguía en el noviazgo. Es cierto que no se conoce a una persona hasta que se vive con ella; entonces si las parejas saben sobre esto, ¿por qué deciden casarse?, quizá, por temor a la soledad e incluso la presión que ejerce la sociedad a estar en pareja y tener descendencia.

Anteriormente se estableció un concepto para referirse al noviazgo, sin embargo se define la palabra desde el diccionario.

1. Noviazgo: condición de novio o novia. (Gran diccionario enciclopédico visual, p.861).
2. Relación entre novios que tienen la intención de casarse. (Gran diccionario enciclopédico visual, p.861).
3. Periodo de tiempo que dura una relación; ej. *Estuvieron poco tiempo de noviazgo.* (Gran diccionario de la lengua española, 2016).

Basado en el significado y el concepto el noviazgo es una etapa de la vida donde hay un principio y final. La presencia de una persona que es la novedad y que parece perfecta ante los ojos del enamorado. Durante el inicio del noviazgo, la pareja no tiene una visión realista del otro.

Lo que queda claro es que realmente las parejas no saben que existen cambios cuando se forma un matrimonio, no están conscientes en que el final feliz desaparece y llega la realidad. A continuación se muestran los significados más relevantes sobre el matrimonio:

1. Unión de un hombre y una mujer concertada de por vida mediante determinados ritos o formalidades legales. (Gran diccionario enciclopédico visual, p.780).
2. Sacramento mediante el cual el hombre y la mujer se ligan con arreglo a las prescripciones eclesiásticas. (Gran diccionario enciclopédico visual, p.780).
3. Unión estable entre dos personas libres, con arreglo a derecho, para formar un núcleo social. (Gran diccionario de la lengua española, 2016).

Según la psicóloga clínica Andrea Villacrés Palacios (Junio 2014), este vínculo es un compromiso, un acuerdo adquirido con quien se comparte un lazo afectivo y se decide establecer una vida de convivencia. Para algunas personas el matrimonio no lo es si no se realiza desde el aspecto religioso, no basta con lo legal, se debe de celebrar de forma espectacular y se considera éxito si este no se separa con el tiempo.

En ocasiones el matrimonio proporciona más estabilidad en la relación a diferencia del noviazgo cuando son los primeros meses, o bien, después de llevar años en la relación, aunque estando casados si alguna de las personas quiere irse no habrá forma de cambiar su decisión. La pareja recién casada siente más confianza dentro de su relación a diferencia de cuando acaban de conocerse, en este punto también entra el grado de compromiso que se tienen, si al existir algún problema aceptan el reto que conlleva repararlo, de lo contrario en el noviazgo, ya que hay parejas que al tener dificultades en su relación su mejor manera de arreglarlo es terminar el noviazgo.

Se comienza a hablar de forma madura y real sobre temas de formar una familia a futuro, cuando en el noviazgo no existía este tipo de pláticas, o bien, solo eran comentarios o planes que no se tomaban como verdad. También se comienza a tomar decisiones donde ambos estén de acuerdo por la vida en común que llevan.

Al estar en el noviazgo aun, es común que las personas piensen que esas actitudes que su pareja hace y les causan molestia cambien en el matrimonio, al contrario, estas actitudes se quedan y comienzan a surgir las primeras molestias o problemas. Los primeros meses e incluso días del matrimonio las parejas comienzan a sentir la realidad de lo que es estar casado a lo que habían imaginado en el noviazgo. Esta etapa es la más compleja ya que es un periodo de cambios y adaptación al otro.

1.8 Sexualidad en la pareja.

Según Mc.Cary (1998, en Macías, 2011, p.22) la sexualidad es un aspecto inherente al ser humano, para algunos es una fuente de placer y aceptación, para otros, origina problemas y conflictos de diversa situación; la sexualidad evoluciona junto con el hombre, y lo acompaña en su vida personal cómo individuo, sin embargo algunos seres humanos viven sin un conocimiento sobre su sexualidad y la de otros, afectando su vida individual y social.

Precisamente es en la relación de pareja donde la sexualidad se expresa en su forma más plena, cómo afirma Frankl, (1983 en Rodríguez, Quintana & Rodríguez, 2012), la sexualidad humana es

más que la mera sexualidad, y lo es, en la medida en que viene a ser la expresión de una relación amorosa, ya que la pareja es la persona con la que un individuo practica su sexualidad.

Puede ser considerada cómo un acto más íntimo dentro de las relaciones emocionales, donde los individuos involucrados demanden uno del otro la satisfacción de necesidades de afiliación y/o biológicas. Por ello, la sexualidad puede ser considerada fundamental en el ser humano, esta misma, puede ser expresada en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, actividades y relaciones. En ella interactúan factores biológicos, psicológicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales.

Es un elemento que puede afectar la estabilidad de la pareja, Masters & Johnson (1967, en Rodríguez, Quintana & Rodríguez, 2012), señalan la influencia que tiene la comunicación sexual dentro de la pareja, esto, debido a los cambios en la vida sexual afectando el compromiso, el afecto y la satisfacción sexual entre la pareja. Un intercambio efectivo de información sobre la sexualidad, puede contribuir a mejorar la calidad de las relaciones sexuales.

1.8.1. Dimensiones y elementos de la sexualidad.

A través de un artículo publicado por el Departamento de Orientación Psicológica del Gobierno de Cantabria, España (2017), la sexualidad contiene cuatro dimensiones básicas del ser humano: biológica, psicológica, social y ética. Estas cuatro dimensiones están relacionadas unas por otras, por lo que no se puede separar el cuerpo de la mente, de las creencias o de la educación recibida. Sin embargo se describen una por una para facilitar el estudio de la sexualidad:

Dimensión biológica de la sexualidad:

Esta dimensión, proviene desde lo anatómico/fisiológico de la sexualidad en la persona. Esta dimensión es clave para ámbitos de la vida sexual cómo: procreación, deseo o respuesta sexual. Se incluyen factores cómo:

- *Sistema genético:* Cromosomas en el ser humano "XX" "XY" factores que determinan el sexo de una persona.
- *Sistema hormonal:* Las glándulas endócrinas son las encargadas de mantener hormonas necesarias para el buen funcionamiento del organismo. Las hormonas más involucradas son: testosterona, progesterona y estrógenos.
- *Estructura anatómico-fisiológica:* Anatomía física del hombre y la mujer, brindan aspectos de la relación sexual, respuesta sexual, excitación, procreación, etc.

Dimensión psicológica de la sexualidad:

La psique (mente) humana juega un papel fundamental en el modo de vivir y sentir la sexualidad. La forma de percibir la belleza, ideas sobre lo que está correcto o incorrecto en cuanto al sexo, personalidad, decisiones y el temperamento de cada persona. Tomar en cuenta factores de la propia identidad y orientación sexual depende del modo de percibir y entender psicológicamente lo sexual. Esta dimensión se divide en dos:

1. *Intelectual:* Posibilita al ser humano para una mejora en sus capacidades desde su pensamiento y conocimiento. Este convierte lo sexual de instinto a impulso, ejerciendo el control.

2. *Afectiva*: La capacidad del ser humano al formar relaciones con distintas personas involucrando sentimientos y sensaciones.

Dimensión social de la sexualidad:

La dimensión social abarca el papel que ejerce la familia, amigos, educación recibida, religión, creencias entre otros sobre la sexualidad. Cada sociedad posee un modelo distinto sobre cómo entender y vivir la sexualidad; estas mismas establecen una norma cuya finalidad es poder regular y controlar el comportamiento sexual de sus personas, también establecen roles sexuales los cuales definen la imagen del hombre y la mujer.

Cuando el ser humano asume su sexualidad también está tomando patrones culturales de su ambiente, en su proceso de crecer y madurar, comienza a definir su propia opción de "ser hombre" y "ser mujer", opción que algunas veces produce angustia o molestia en su ámbito social.

Dimensión ética:

El conjunto de valores que cada persona se hace a lo largo de su vida, relacionándolos también con su sexualidad y la de otras personas. El ser humano valora a los demás como el mismo se valora, por tanto, también en la ética juega la autoestima de cada ser humano.

1.8.2. Los sentimientos sexuales.

Los sentidos son una clave importante dentro de la sexualidad, estos, pueden generar reacciones en el cuerpo de manera sexual hacia alguna persona. El deseo, la atracción y el enamoramiento, forman lo que se conoce como, sentimientos sexuales; estos están relacionados para que se dé el afecto o enamoramiento, sin embargo, aunque se relacionen entre sí, muestran características propias de cada uno, la psicóloga Blanco De Lama Guerras (Junio, 2011), los describe de la siguiente manera:

1.-La atracción:

Se puede presentar como una energía o una muestra de interés romántico o sexual hacia otra, se percibe a través de los sentidos de la vista, la audición y el olfato. Puede ser momentánea. La atracción puede presentarse de manera distinta en cada persona. Existen inicios del deseo sexual.

2.-El deseo:

Es puramente biológico, crea una ansiedad o sentimiento saludable que genera una búsqueda de placer, donde puede ser satisfecho a través de conductas sexuales con otro individuo, o bien, de manera autoerótica; puede ser aplazado pero no anulado.

Tiene una función importante, impulsar al ser humano a acercarse a otras personas, facilitando la búsqueda de satisfacción de necesidades afectivas y sexuales; y garantizar la supervivencia del ser humano como especie, siendo esta última una elección personal o de pareja.

3.-El enamoramiento:

Al igual que el amor cuando se habla de enamorarse toda persona piensa saber lo que sucede, el enamoramiento es una definición compleja ya que cada ser humano tiene una diferente

percepción sobre lo que significa estar enamorado. Para ello, es importante establecer ciertas definiciones sobre lo que describen cómo es estar enamorado.

Olmedo (2014, p. 193), define el enamoramiento cuando la relación es más pasional, son emociones intensas, mayor atracción sexual, las muestras de aprecio son más constantes. Proporciona un estado de bienestar constante, hay disminución hacia el dolor y se incrementa la energía. El misterio, la incertidumbre y la imprevisibilidad son ingredientes que aumentan el atractivo de la pareja. No hay monotonía.

Desde la parte biológica, Camacho (2011, p. 11), describe el enamoramiento donde surgen cambios fisiológicos impresionantes en nuestro organismo, se modifica la producción de hormonas y cambia de manera notable el estado de ánimo, e incluso se llega a tener una percepción diferente de la realidad.

De forma sencilla y simple Alberoni (2008, en Jonathan Massa, 2011, p.178), establece el enamoramiento donde el ser humano conduce a buscar una relación profunda, duradera y exclusiva con solo una persona.

Estar enamorado puede ser una sensación o estado donde se desea ser correspondido por la persona que se ama, se produce un estado de entrega y deseo. Se muestran cualidades y defectos esperando ser aceptados, generando una atención personalizada hacia el otro. El proceso de enamoramiento comienza con la atracción física, sin embargo, el enamoramiento muestra exclusividad haciendo parecer que la persona amada sea irremplazable y única, porque no se ven defectos, solo se notan cualidades.

1.8.3. Vida sexual de la pareja.

La relación sexual en la pareja es importante porque determina el estado actual dentro de la misma, cómo se comunica y la estabilidad en la relación, no sólo se trata de la conexión física de ambas personas, sino, también de la unión emocional. Se crea un vínculo mayor, no sólo para procrear, también para amar, experimentar y fantasear. La relación sexual trae con ella intimidad, emoción y pasión. Ayuda a tener una vida en pareja más unida.

En una relación sexual existe atracción y confianza. Cuando la relación es estable se debe de prestar mucha atención a la sexualidad, es esencial que ambas partes de la relación se comuniquen de forma abierta y expresen lo que les gusta y lo que no para que ambos disfruten y obtengan más placer sin dañar al otro. Es un elemento que puede afectar la estabilidad de la pareja, Masters & Johnson (1967, en Rodríguez, Quintana & Rodríguez, 2012), señalan la influencia que tiene la comunicación sexual dentro de la pareja, esto, debido a los cambios en la vida sexual afectando el compromiso, el afecto y la satisfacción sexual entre la pareja. Un intercambio efectivo de información sobre la sexualidad, puede contribuir a mejorar la calidad de las relaciones sexuales.

La intimidad es considerada cómo la máxima prueba de amor en una relación, puede funcionar cómo una actividad que cause satisfacción, produciendo un bienestar de forma física y emocional.

Es algo común que, al paso del tiempo, en una relación el sexo vaya disminuyendo ya que llega la costumbre en la actividad sexual. Esto puede causar algún problema en la pareja, por eso es importante escuchar opiniones y deseos, y tratar de entender las necesidades de la otra persona,

como se mencionó anteriormente, para las parejas el sexo es de suma importancia, debido que es lo que hace que las parejas se conozcan mejor, o de lo contrario, puede ser el causante de las separaciones, (González 2003, p. 26).

Al descuidar la sexualidad con la pareja puede ser un error ya que es una forma para que la pareja explore o descubra su sexualidad en otros lugares, generando problemas, o fuertes frustraciones hacia la pareja, que en ocasiones acaban con la relación, esto dependiendo la estabilidad en la relación.

El sexo no es lo más importante en la relación, es solo una parte que conforma a la misma, sin embargo, la vida sexual en la pareja debe ser satisfecha para mantener la unión, el respeto y el afecto que se tiene en la relación, no solo crear un intercambio para satisfacer necesidades, sino también intercambiar afecto, con base a eso, existe un punto que se debe explicar:

1.8.3.1 Amor y sexualidad.

Muchas personas tienden a confundir el amor con el sexo, desconociendo que puede existir sexualidad con amor y sexualidad sin amor. Puede ser una conducta amorosa el preocuparse por la felicidad y el bienestar de la otra persona, a pesar de que no exista ningún tipo de conducta o interés sexual.

La sexualidad en la pareja tiene sus propias necesidades donde dos deben salir beneficiados. Un problema en el mundo es que el hombre puede tener una vida sexual muy activa y no es tachado de nada, al contrario de la mujer porque es vista como objeto sexual, incluyendo críticas y abusos.

Si se habla de relaciones sexuales, pocas veces pasa que el hombre es superficial y la mujer es romántica. El hombre en ocasiones ve a la mujer como objeto sexual, mientras que la mujer mezcla el amor con lo sexual; para que el hombre pueda satisfacer sexualmente a la mujer este debe ser tierno, afectuoso, mostrar seguridad y protección, mientras que el hombre desea pasión y excitación. Es bueno señalar que tanto hombres como mujeres deben conservar sus propias cualidades y atributos.

La mujer no tendrá relaciones sólo para satisfacer algunas de sus necesidades, ella pondrá en juego el afecto y el cariño que le tiene al hombre, sin embargo en la época actual, algunas mujeres no actúan así, algunas de ellas ejercen intimidad para satisfacer solamente sus necesidades biológicas, sin importar si existe afecto o no hacia la persona. El hombre por el contrario va a satisfacer sus necesidades sexuales con cualquier mujer sin importarle muchas cosas, esto solo cuando el hombre empieza a ser más maduro y comienza a relacionar el acto sexual con los sentimientos, el valor y el afecto que le tiene a una mujer.

Cuando se tiene un comportamiento sexual responsable la persona vive su sexualidad con madurez, honestidad, respeto, consciencia, protección, búsqueda de placer y bienestar, características que no solo le benefician, también benefician a su pareja.

El tema de la relaciones de pareja puede ser bastante amplio y diverso, y cada persona quiere describir su significado de acuerdo a sus experiencias previas y dentro del contexto donde se ha desarrollado. Sin embargo la pareja va cambiando conforme cambia la época y el ser humano, es cierto que existen varias definiciones sobre la misma, pero es más general describir a la pareja

como dos personas de distinto o igual sexo con mismos intereses románticos o emocionales. El tener pareja puede considerarse importante porque estabiliza cierta parte emocional, afectiva, brinda apoyo y seguridad. Es importante la comunicación y la confianza en la misma, ya que a veces a falta de estas u otras características la pareja puede encontrar problemas que si no son resueltos con el tiempo optarán por dar terminada la relación.

En ocasiones existen parejas donde la libertad y el control ejercen uno de los principales problemas en la relación. Una parte dentro de la pareja muestra conductas como una mala comunicación, inseguridad e infelicidad, puede incluso sentir que es traicionado porque la pareja no resulta lo que él o ella esperaban, mientras que la otra parte de la pareja trata de entender los cambios que presenta la persona que quiere, y durante su intento de averiguar sus nuevas conductas cae en el juego donde tiene que "darle gusto" y complacer a su pareja de infinitas formas, sin darse cuenta que ahora está dentro de una dependencia emocional.

Esto podría llevar al siguiente capítulo sobre la codependencia y los factores que conllevan para llegar a ella.

Capítulo 2.

Codependencia.

2.1 Qué es la codependencia.

Dentro de la relación emocional existen problemas que si no se resuelven en el momento pueden causar dificultades mayores o llevar a la pareja a una separación, uno de estos problemas puede ser la dependencia emocional, donde un miembro de la relación presenta una necesidad extrema hacia la otra persona. Claro es, que esta problemática no es propia de la pareja, también se puede observar en otro tipo de relaciones como con los hijos, padres y/o amistades.

Se considera que es una adicción a las relaciones de pareja, es un patrón que se crea la misma persona al relacionarse con personas destructivas incapaces de amar. En este patrón se incluyen creencias sobre su visión de sí mismo y la capacidad para desarrollar y formar relaciones interpersonales con otros, así como la soledad y el miedo a la separación.

Como es notorio, la persona dependiente muestra características propias de la dependencia emocional, (Atención e Investigación de Socioadicciones, 2009).

- Relaciones desequilibradas, basadas en la sumisión y subordinación.
- Necesidad excesiva del otro.
- Si la persona amada no está disponible o no se obtiene afecto se produce sufrimiento (síndrome de abstinencia).
- Necesidad de aprobación de la pareja.
- Comportamiento vigilante y controlador por miedo a perder a la pareja.
- Poca habilidad social, dificultad en relacionarse con otras personas.
- Presencia de autoestima baja, miedo e intolerancia a la soledad.

El dependiente emocional acepta desprecios y maltratos como algo habitual, tiende a sentirse atraído por personas que logran aparentar una fuerte seguridad y mantienen una personalidad dominante; emocionalmente se "engancha" a la otra persona, la justifica, idealiza y poco a poco sin darse cuenta la coloca por encima de sí mismo, sin que exista una igualdad en la relación.

Según la AIS (Atención e Investigación de Socioadicciones, 2009), la dependencia emocional se presenta a través de diferentes fases:

1.- *Euforia*: El deseo de tener pareja es tal que se idealiza y fantasea, se crean grandes expectativas.

2.- *Subordinación*: La pareja se vuelve el centro de todo, todo lo que la pareja desee se acepta y realiza con sumisión.

3.- *Deterioro*: Existe un desequilibrio extremo en la relación, (dominante-sumiso), puede llevar a la ruptura.

4.- *Ruptura*: El dependiente suele pedir ayuda a un profesional, aparece el síndrome de abstinencia.

5.- *Relaciones de transición*: Búsqueda desesperada de nuevas relaciones, puede ser apoyo para salir de su pareja actual, (el dependiente no soporta la soledad).

6.- *Reinicio de ciclo*: Cuando se encuentra una nueva pareja, hay muchas probabilidades de tener una persona con el mismo perfil de su pareja anterior, patrones.

Es importante hacer caso a las señales que muestren que se está dentro de la dependencia emocional, por ejemplo: no ser capaz de poner fin a una relación negativa, tolerar y justificar comportamientos violentos o poco afectivos, y por último vivir con ansiedad y pensar cómo cambiar las actitudes que toma la pareja.

Es común escuchar a especialistas decir que la mayoría de sus casos incluyen la dependencia emocional y la ayuda para poder salir de una relación que genere sufrimiento, que, en ocasiones, es imposible renunciar. Las personas que buscan ayuda normalmente llevan tiempo tratando que las cosas en su relación mejoren invirtiendo esfuerzos para ser reconocidos por sus parejas, sin embargo, no lo consiguen.

Dentro de la dependencia emocional se presenta la llamada codependencia, considerada actualmente por muchos especialistas una enfermedad psicológica donde los integrantes de la pareja pierden o sacrifican lo que cada uno siente, necesita y desea para centrar toda su atención en su pareja.

Es importante aclarar que la dependencia y la codependencia no pueden ser vistas como sinónimos. La persona dependiente, cómo la palabra lo describe, depende de algún tipo de sustancia, acto e incluso personas. El codependiente es adicto al adicto, este depende de las emociones de otros y manipula para conseguir lo que cree necesitar, la codependencia puede ser considerada en donde ambas partes dependen de situaciones externas a la relación o dependen totalmente de la relación.

Suele provocar relaciones problemáticas o tormentosas, pueden ser expresadas en forma de opresión, sumisión o chantaje sentimental entre los involucrados. La mayoría de las personas codependientes responden a los problemas de otras personas sin tener tiempo para ocuparse de sus propios problemas. La problemática de la codependencia lleva consigo situaciones, condiciones o estados psicológicos en los cuales una persona es controlada o manipulada por otra que sufre algún problema emocional poco discreto, como puede ser: el alcohol, el juego, el sexo u otra sustancia que muestre situaciones riesgosas.

Diversos autores o lugares de investigación han tratado de definir la codependencia o la dependencia emocional, a lo largo de la historia, algunos de los siguientes autores presentan diferentes conceptos que llegan al mismo punto. Castelló (2000, p.11), la define como dependencia emocional y la considera como un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir de manera desadaptativa con otras personas.

La codependencia puede ser definida como un problema de relación dependiente y según lo que establece Noriega (2013, p.15), se caracteriza por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimientos personales, donde una persona se encuentra enfocada en atender las necesidades de su pareja y de otras personas, sin tomar en cuenta las propias.

Para Alvarado (Febrero 2010), la codependencia se define como el ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales, que producen dolor, y que se repiten de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma, con un adicto activo o en una situación de toxicidad relacional.

Por su parte Spann y Fischer (en Noriega, 1990, p.13), definieron a la codependencia como una condición psicosocial que se manifiesta a través de un patrón disfuncional de relación con otras personas.

La codependencia para Smalley (en Mazzarello & Martinis, 1982, p.44), es un término usado para describir un exagerado patrón dependiente de comportamientos aprendidos, creencias y sentimientos que hacen la vida dolorosa. Es una dependencia de personas y cosas fuera de sí, junto con el abandono de sí mismo hasta el punto de tener poca identidad propia.

Cualquier adicción puede convertirse en una dependencia interfiriendo en la calidad de vida; de alguna forma la persona dependiente trata de cubrir alguna necesidad o vacío que tiene dentro de su ser, por el contrario en lugar de afrontar la situación, centra su atención hacia alguna persona o cosa.

La definición de codependencia se ha tratado de explicar desde diferentes perspectivas y autores. Algunos profesionales trataron de entender mejor el concepto y para ello realizaron investigaciones sobre el tema, indicaron que la dependencia es una condición física, mental y emocional similar provocada por el alcoholismo, en ocasiones se daba en personas no alcohólicas, o, hacia personas que estaban o están relacionadas con el alcohol. Fue así como empieza a surgir la codependencia en personas que mostraban principios de ésta.

2.2 Historia de la codependencia.

El término codependencia surgió en la década de los años 50, en los Estados Unidos de Norteamérica. Su origen proviene de los grupos de Alcohólicos-Anónimos, cuando los parientes de los alcohólicos en proceso de rehabilitación descubrieron que también sufrían de un trastorno emocional que debería ser tratado de manera independiente. Fue así como surgen los grupos de Al-Anón (1981 en Aznar 2012), estos comienzan a multiplicarse rápidamente, de tal manera que en la actualidad funcionan en casi todos los países del mundo.

Al mismo tiempo que surgió Al-Anón, Jackson (1954 en Aznar 2012), describe las etapas que atraviesa la esposa durante el desarrollo del alcoholismo de su marido, al parecer ambas partes viven una situación similar durante el proceso que atraviesa el alcohólico. La propuesta que planteaba Jackson fue que la esposa era la causa de reforzar el alcoholismo del marido, sin embargo él revirtió la causa-efecto reconociendo los problemas de ellas como una consecuencia de la manera de beber del marido. Tiempo después se dio a notar que no solo las esposas presentaban ciertas fases o etapas, también la familia entera mostraba las mismas fases, ya que, les afecta de igual manera el alcoholismo dentro de su ambiente familiar.

Las etapas parecen ser comunes dentro de familias con problemas de alcohol, los miembros de la familia reaccionan con pensamientos y sentimientos similares, ya que el alcohólico no está consciente que está causando daño a su persona y personas a su alrededor. Según Aznar (2017), psicólogo clínico especialista en rehabilitación, el alcohólico y la familia atraviesan 6 etapas durante el problema con el alcohol, estas mismas se describen a continuación.

1. *Negación*: Es un periodo donde la persona empieza a causar problemas por su modo de beber alcohol (él o ella o su familiar no son conscientes de esto). La familia niega o trata de cubrir a la persona con problemas de alcohol para no sentir vergüenza o admitir que existe un problema sobre algún familiar, esto solo causa que el problema del alcohol continúe por más tiempo, y cause un problema mayor a largo plazo.

2. *Reconocimiento*: La familia reconoce que su familiar consume bebidas alcohólicas de modo diferente a otras personas, y son conscientes de que él o ella tienen problemas con el alcohol.

3. *Enfrentamiento*: Los miembros de la familia tratan de mencionar a la persona que tiene problemas con el alcohol y que es necesario un cambio.

4. *Control*: Se intenta asumir la responsabilidad del problema de la bebida, poco a poco la familia siente mayor temor y frustración, algunas formas de manifestar el enojo familiar es controlar el alcohol o el dinero.

5. *Supervivencia*: Comienza una desorganización familiar produciendo cambios, ya no intentan cambiar la conducta del bebedor, asumen responsabilidades diferentes, los miembros de la familia pierden el respeto hacia la persona que bebe.

6. *Aceptación*: El alcohólico acepta que tiene un problema y necesita ir a tratamiento. Nota que su familia cambia sus responsabilidades y sentimientos hacia él o ella, y entra en un aislamiento o rechazo.

En la década de los años 80, Minuchin & Satir (1986 en Aznar 2012), comenzaron a emplear el término de codependencia para describir a todas las personas que convivían con adictos. Durante ese tiempo se comenzaron a realizar investigaciones para asegurar si era verdad que solo las personas que mantenían o mantuvieron una convivencia con alguna persona alcohólica mostraban conductas de codependencia o había otras causas que la generaban.

Fue en 1986 cuando se funda la institución CoDa (Codependientes Anónimos) en Estados Unidos; su misión es brindar información y recursos varios sobre codependencia y su rehabilitación, el único requisito para poder pertenecer a CoDa es tener el deseo de crear relaciones sanas y satisfactorias. A través de esta fundación se determinó que, dentro de alcohólicos anónimos, siguen un programa de doce pasos, estos pasos deciden experimentarlos los codependientes y los forman de acuerdo a sus necesidades, desde entonces se han seguido los mismos pasos y han funcionado hasta nuestros días, estos constituyen los principios del programa y sirven como guía para formar relaciones honestas y equilibradas.

El grupo CoDa, (Codependientes Anónimos, 1995, p.10), plantea los doce pasos para superar la codependencia:

1. Admitimos que nos sentíamos impotentes con los demás y que habíamos perdido el control de nuestras vidas.
2. Llegamos a la conclusión de que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos al sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas en manos de Dios o nuestro Poder Superior, tal como cada uno de nosotros lo concibe.
4. Hicimos una búsqueda y un minucioso inventario moral de nosotros mismos sin miedo.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
7. Humildemente le pedimos a nuestro Poder Superior que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos herido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.
9. Reparamos directamente el daño causado a los demás, siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otras personas.
10. Continuamos haciendo un inventario personal y cuando nos equivocamos, lo admitimos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestra relación con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Al lograr un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todas las áreas de nuestra vida

Este programa permite compartir experiencias, fuerzas y la esperanza para poder salir de la problemática que conlleva la codependencia, para adquirir libertad y tranquilidad en futuras relaciones, además de con sí mismo.

En los años 90 cuando los investigadores Gotham y Sher (1995 en Aznar 2012), encontraron que la codependencia no es un problema solo de los miembros de familias con problemas de alcoholismo, sino que se trata de una situación que tiende a afectar más a las mujeres y que puede relacionarse con otros estresores familiares, tales como la presencia en la infancia de un padecimiento físico o mental en alguno de los padres. Dentro de la familia el desarrollo de ciertas conductas y/o actitudes pueden generar la codependencia, y los cuales pueden ser: pérdidas afectivas (muerte, abandono o separación), descuido y alguna enfermedad física o incapacitante en algún miembro de la familia.

Cada vez más profesionales intentaban entender mejor la codependencia, y a su vez aparecían más grupos de personas que compartían el mismo problema, hijos de adultos alcohólicos, personas relacionadas con gente perturbada de manera emocional o mental, o, con alguna enfermedad crónica. Hasta los adictos y alcohólicos en recuperación descubrieron que eran codependientes y que quizá lo habían sido antes de volverse dependientes de sustancias químicas o la bebida.

Cuando la persona codependiente terminaba su relación con su pareja, de inmediato buscaba otra relación con otra persona perturbada y repetía ciclos o conductas dependientes con su persona nueva, estas conductas parecían durar durante toda su vida del ser codependiente, si no aceptaba y cambiaba esta clase de conductas.

Lo anterior se fue descubriendo a lo largo de la historia y de diferentes estudios e investigaciones, creando así centros de ayuda para personas con dicho problema, y que no solo fueran personas alcohólicas, o con convivencia con algún alcohólico, también influían muchas personalidades y experiencias previas para que este tipo de problema se notase en cada persona.

Cada concepto y estudio que se realizó para conocer el origen de la codependencia dejó ciertas características en las personas que la padecen, estas se describen en el siguiente tema.

2.3 Características de la codependencia.

Beattie (en Salas & García, 1989, p.27-29), señala estas características o comportamientos propios de la enfermedad:

1. *Locus de control externo*: Las conductas son determinadas por fuerzas o factores externos y no decisiones voluntarias.

2. *Inadecuado manejo de sentimientos*: Percibe a las personas como culpables y merecedoras de agresión, merecen sufrir. Busca con proteger y disculpan a su pareja.

3. *Baja autoestima*: Temen al rechazo y al abandono, su autoconcepto depende de su pareja y sobre qué piensen otras personas de ellos.

4. *Comportamientos compulsivos*: Necesidad de controlar a otras personas y eventos alrededor, así se elimina la angustia si no se puede controlar algún suceso.

5. *Dificultad de fijar límites en las relaciones con personas significativas, y en general problemas de relaciones interpersonales*: Culpa y ansiedad por los defectos de su pareja, los considera como suyos.

6. *Estrés, enfermedades psicosomáticas y depresión*: Experimentan síntomas físicos, ansiedad, agotamiento, ansiedad.

Se considera a la codependencia como un problema psicológico, donde las experiencias previas o modelos de pareja intervienen para desarrollar dicha enfermedad, así como la consecuencia después de estar dentro de una situación conflictiva o muy estresante.

2.4 Síntomas de la codependencia.

La codependencia se caracteriza por la negación de las emociones que muestra la persona, pierde la conexión con lo que sienta, necesita y desea para dedicarse por completo al otro. Algunos síntomas que expresa la codependencia son:

- Dificultad para establecer y mantener relaciones íntimas sanas
- Necesidad obsesiva de controlar la conducta de otros
- Conductas compulsivas (perfeccionismo).
- Sentirse responsables por las conductas de otros
- Sentimientos de incapacidad
- Vergüenza tóxica y autoimagen negativa
- Dependencia de la aprobación externa
- Dolores de cabeza y espalda crónicos
- Gastritis y diarrea crónicas
- Depresión

Mellody (1989, p.37-69) plantea una serie de síntomas que presenta esta enfermedad:

1.-Dificultad para experimentar niveles apropiados de autoestima.

Los codependientes tienen problemas con la autoestima en uno o en ambos extremos. En un extremo la autoestima es baja o no existe: se piensa que uno vale menos que otros. En el extremo opuesto hay arrogancia y grandiosidad: se piensa que es alguien especial y superior a las otras personas

¿Cómo se origina los extremos?

Origen de la autoestima baja: Cada niño empieza a formar su autoestima desde sus padres, pero en ocasiones le transmiten el mensaje de "menos que" esta frase y/o mensaje comienza a formar parte de la opinión que tiene de sí mismo, el niño, al llegar a la adultez es poco probable que formen un sentimiento sano de su propio valor.

Origen de la arrogancia y la grandiosidad: Surgen de dos situaciones:

1. Desde la familia le enseña a los niños a encontrar defectos en los otros, el niño aprende a considerar que todos son inferiores a él. Estos niños pueden ser criticados y avergonzados por sus padres, disminuyen esa sensación juzgando y criticando a otras personas.
2. La familia disfuncional le enseña a los niños que ellos son superiores a otras personas, con esto inculcan una sensación de poder, ya que, no se le ayuda a ver y corregir sus errores. Son criados con una sensación de superioridad y esa sensación sabotea sus relaciones.

2.- Dificultad para establecer límites funcionales.

Los sistemas de límites pueden actuar como paredes invisibles que tienen tres propósitos: a) impedir que la gente intervenga en un propio espacio y abuse de la persona, b) impedir a uno mismo entrar al espacio de otros y abusar de esas personas y c) proporcionan un modo de materializar el sentido de *quienes somos*. Los límites se componen de dos partes: externa e interna.

Limite externo: Permite escoger la distancia que se establece con otras personas, así como negar o autorizar cuanto se pueden acercar. También impide que el cuerpo propio le haga daño al cuerpo de otro, este se divide en dos partes:

1. Física: Controla la proximidad que se les da a otras personas para acercarse.
2. Sexual: Controla la distancia y el contacto sexual.

Limite interno: Protege pensamientos, sentimientos, y conductas las mantiene funcionales. Al utilizar el limite interno la persona asume la responsabilidad de su pensar, sentir y actuar, no los confunde con los de otras personas, así dejan de culpar, controlar o manipular a otros por lo que hacen de forma individual.

3.- Dificultad para asumir la propia realidad.

Los codependientes manifiestan que no saben quiénes son, se considera que esto sucede porque está relacionada con asumir y experimentar la realidad. Esta realidad tiene cuatro ámbitos: el cuerpo, el pensamiento, los sentimientos y la conducta. Estas partes conforman la realidad de

cada persona, y al estar relacionadas todas se constituye lo real desde cada perspectiva. A las personas codependientes se les dificulta asumir todos o alguno de estos componentes, de la siguiente forma:

1. *El cuerpo*: Dificultad para ver con exactitud cada aspecto, o para tomar conciencia de cómo funciona su cuerpo.
2. *El pensamiento*: Dificultad para reconocer el pensar y si logran hacerlo, no sabrán cómo comunicarlos.
3. *Los sentimientos*: Dificultad para reconocer lo que se siente, se experimentan emociones abrumadoras.
4. *La conducta*: Dificultad para tomar conciencia de lo que se hace o no se hace, de igual manera existe dificultad para asumir las consecuencias sobre daños hacia otros.

Cuando no se puede asumir una propia realidad se puede experimentar en dos niveles A y B, en el nivel A, se oculta la realidad a otras personas por miedo a no ser aceptado. El nivel B es más disfuncional, ya que se inventa una realidad e identidad distinta a la que se vive. El origen surge cuando los familiares del niño lo ignoran, atacan o abandonan por su realidad, a su vez el niño aprende que no es lo más seguro expresarlo.

4.- Dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos.

Toda persona tiene necesidades básicas y deseos individuales y es su propia responsabilidad cumplirlas sin embargo hay necesidades que solo se satisfacen con otra persona. Los deseos se dividen en dos categorías: pequeños y grandes.

- Pequeños: Son preferencias, cosas que no son necesarias, pero brindan placer.
- Grandes: Le dan a la vida una dirección general y aportan realización.

Cuando la persona no atiende sus necesidades o deseos puede estar relacionado con la baja autoestima o la vergüenza. Su origen es causado cuando los padres atienden cada necesidad y deseo que tiene el niño, sin enseñarle a obtener esos deseos y necesidades por sí mismo de una manera correcta.

5.- Dificultad para experimentar y expresar la realidad con moderación.

El codependiente no comprende lo que es la moderación, están totalmente comprometidos o desapegados, son felices o desdichados; cree que una respuesta moderada a las situaciones no basta, solo basta lo excesivo. Esto se manifiesta en los cuatro ámbitos de la realidad:

El cuerpo: Hace referencia a su modo de vestir, algunos ocultan su cuerpo, mientras que otras personas se visten de forma llamativa, esto se ha encontrado en víctimas de acoso o abuso sexual. El físico se relaciona con la delgadez u obesidad. Si hay arreglo o descuido en el cuidado personal.

El pensamiento: Les cuesta advertir las opciones de la vida, para ellos solo existe una respuesta. Solucionan sus problemas de un modo extremo, piensan en términos de blanco y negro, correcto e incorrecto, bueno o malo.

Los sentimientos: Se les dificulta experimentar y comunicar con moderación sus sentimientos. Sus emociones son débiles o inexistentes, o pueden presentar un carácter explosivo o angustioso.

La conducta: Pueden confiar en todos o en nadie, o bien, permitir que se les acerquen todos o no permitírsele a nadie.

Cada síntoma se presenta a lo largo de la vida del codependiente, primero dentro de la familia y al crecer en cada relación que tenga.

2.5 Codependencia en la pareja.

Cada pareja se constituye por afecto emocional, permanecen juntos por sus gustos o actitudes similares y tratan de resolver cada problema de la mejor manera posible si es que no quieren dar por terminada la relación. Parece ser algo "normal" que en algunas parejas se escuche que la causa de la felicidad de alguien es estar con otra persona, o que simplemente no es posible vivir sin él o ella, pero ¿qué sucederá si esa relación se acaba y una parte de la relación no logra aceptar este cambio? Parece ser que su mundo deja de girar y automáticamente la felicidad desaparece.

Este problema parece ser propio de las relaciones de codependencia, en la cual una persona deposita en otra la responsabilidad de lograr su felicidad, cuando existe codependencia en la pareja una de las partes se olvida de sí mismo y centra toda su atención en la otra persona. Las personas codependientes dejan que su vida sea afectada por las actitudes o conductas de otra persona y tratan de controlar dichas conductas, convirtiendo ese control en una obsesión.

Cada relación interpersonal, ya sea de amistad, familiar o de pareja, es necesaria e importante porque se necesita tener alguna persona para compartir emociones, éxitos, dudas, fracasos, alegrías o deseos, se considera importante tener una pareja porque el ser humano necesita amar y sentirse amado. Sin embargo estas relaciones deben ser sanas e independientes, donde no exista temor, por el contrario haya libertad y respeto.

Según Mellody (1989, p.31), la codependencia se refleja en dos áreas clave de la vida: la relación con uno mismo y la relación con los otros. La relación con uno mismo parece ser la más importante, porque cuando uno tiene una relación respetuosa y afirmativa consigo mismo, las relaciones con los otros se vuelven automáticamente menos disfuncionales, negativas y más respetuosas.

2.5.1. Relaciones destructivas.

Los jóvenes se interesan en temas sobre las relaciones de pareja y en su interés buscan artículos o páginas en internet sobre los límites que se debe establecer para que la relación en donde se encuentran sea funcional y les brinde bienestar emocional.

En la época actual parece ser más común saber sobre alguna relación destructiva, sin embargo las personas que saben sobre un problema así tratan de no mostrar tanta importancia, por no involucrarse en situaciones ajenas, creen que el problema se resolverá solo, sin saber que puede llegar a ser algún comienzo de un problema mayor.

Algunas parejas realizan actitudes que hacen que la relación pierda interés por avanzar y se termine, sin embargo hay ocasiones en donde estas actitudes llegan a un nivel donde la persona se vuelve asfixiante hacia su pareja, sin embargo no se toman un tiempo para pensar si las actitudes que muestran los llevan a una relación enfermiza, por el contrario solo viven con el temor de que en algún momento su pareja decidirá alejarse.

Una relación se convierte en destructiva cuando se pierde el respeto, amabilidad, honestidad, cariño, ya no hay forma alguna de resolver conflictos, la lucha de poder cada vez se vuelve más fuerte, los límites de la pareja han salido y por lo tanto y de manera que la pareja no entiende del todo ya no existe amor en la relación. Aunque es cierto que de amor no solo se nutre una relación, deben de existir otros factores que intervienen en esta; como: apoyo, honestidad y por sobre muchas cosas el respeto jamás debe de perderse.

Siempre se escucha el caso, donde hubo agresión hacia la pareja y esta solamente se justifica con que tuvo un momento en el que perdió el control y le prometiendo no repetir ese acto; es natural que la mayoría de personas que saben sobre ese caso lleguen a pensar o creer que es obvio que si lo hizo una vez, lo volverá a hacer en algún futuro. También existe esa relación donde la mujer le miente en varias ocasiones a su pareja y este sin pensar decide en cada acto de mentira perdonarla, sin saber que ambos y cada caso han entrado en una relación viciosa y conflictiva. Puede ser normal que piensen que el amor y el cariño que existe dentro de la relación harán que cambien las cosas después.

Existen algunas señales que se pueden observar en las relaciones destructivas:

- Violencia.
- Infidelidades recurrentes.
- Conflictos constantes (cada vez más difíciles de solucionar).
- Faltas de respeto.
- Se pierde la intimidad.

El aceptar seguir en una relación destructiva es algo parecido a sufrir por un amor imposible, y ese no es un aspecto positivo para lograr tener una relación sana y funcional.

2.5.2. Adicción a personas o relaciones.

La adicción puede ser la dependencia a una sustancia, actividad, o relación, esta controla los pensamientos y comportamientos de la persona, ya que solo desea conseguir la actividad o cosa deseada. Para satisfacer esto pueden realizar actos ilegales, distanciarse de su familia y/o amigos, y poner en riesgo su persona, ya que pierden la noción de la realidad.

Para la Real Academia Española (2017), la adicción puede ser definida como:

1. Dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico.
2. Afición extrema a alguien o algo.

Para curar una adicción la mejor manera de hacerlo es identificar el origen del problema. La dependencia a una sustancia se puede eliminar, pero si la causa inicial, que suele ser enfrentar un miedo o dolor, no desaparece, la probabilidad de que la persona recaiga es alta, (Olmedo, 2014, p.54).

Algunas personas se sienten atraídas por gente problemática, porque no se sienten cómodos estando en una relación sana. Esto sucede porque se acostumbran a estar en una relación conflictiva donde experimentan el afecto con dolor o esa creencia de que su pareja cambiara ciertas actitudes en algún punto de la relación. Al contrario de una relación sana, donde existen

problemas y dialogo para ver la mejor forma de solucionarlo, las personas con adicción a relaciones destructivas pueden pensar que les falta alguna emoción a la relación, creen que no hay pasión y piensan que no funciona esa relación. Se puede considerar que repiten un patrón constantemente, conociendo y relacionándose con personas de personalidades y conductas similares.

La adicción a relaciones impide establecer y mantener relaciones positivas con otras personas, incluyendo a la familia. Estas conductas que en ocasiones son consideradas como un problema de personalidad, son adicciones que manifiesta la persona con características como:

- Control y comportamiento obsesivo en las relaciones.
- Incapacidad de establecer límites saludables.
- Dificultad para expresar sentimientos y necesidades.
- Exposición a peligros en la búsqueda o para mantener una relación.
- Deterioro físico, mental y emocional.
- Una característica muy obvia que expresan es que poco a poco la persona se va aislando de sus relaciones de amistad, sus familiares, e incluso sus actividades para prestar más atención hacia su relación.

Alguna causa puede ser la historia familiar o las relaciones emocionales aprendidas. Es importante reconocer el problema y querer abandonar no solo esa relación, sino también relaciones problemáticas en el futuro. Recurrir a un tratamiento que repare o resuelva las problemáticas de la persona, para así, permitirse establecer relaciones emocionales positivas y satisfactorias.

2.6 Perfil del codependiente.

Para la persona codependiente es de gran importancia la opinión de los demás, se crea una identidad falsa ya que no es consciente de quién es en realidad. Está desconectado de sus propios sentimientos que toma la responsabilidad de las acciones o conductas de los demás, está pendiente de sus estados de ánimo, enfermedades y del afecto y cariño que le muestran, especialmente el de su pareja. Sin embargo Wright & Wright (en Noriega, 2013, p.12), definieron al codependiente como una persona involucrada en una relación con una pareja explotadora, irresponsable o destructiva, a quien él o ella responden con sobreprotección y cuidados defensivos.

Estas personas parecen ser fuertes pero en su yo interno se pueden sentir solos, muestran a otros que tienen todo bajo control, sin darse cuenta que ellos son los controlados por sus propias conductas. Beattie (2009, p.18-19), plantea las características y/o conductas que presentan las personas con esta problemática sobre la codependencia.

Los codependientes pueden:

- 1.- Pensarse y sentirse responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas.
- 2.- Sentir ansiedad, lástima y culpa cuando otras personas tienen algún problema.

- 3.- Sentirse obligados (casi forzados) a ayudar a esa persona a solucionar el problema, por ejemplo, al ofrecer un consejo no pedido, con una ráfaga de sugerencias o remendando sentimientos.
- 4.- Sentir desagrado cuando la ayuda que brindan no es eficaz.
- 5.- Anticipar las necesidades de otras personas.
- 6.- Preguntarse por qué los demás no hacen lo mismo por ellos.
- 7.- Descubrirse diciendo sí cuando en realidad querían decir no, haciendo cosas que no querían hacer, trabajando más de lo que en justicia les corresponde, y haciendo cosas que los demás son muy capaces de hacer por sí mismos.
- 8.- No saber qué quieren o qué necesitan y, si lo saben, decirse a sí mismos que lo que quieren y necesitan no es importante.
- 9.- Tratar de complacer a otros en vez de a sí mismos.
- 10.- Es más fácil sentir y expresar ira acerca de las injusticias cometidas contra otros que por las injusticias cometidas contra ellos mismos.
- 11.- Sentirse más seguros al otorgar.
- 12.- Sentirse inseguros y culpables cuando alguien les da a ellos.
- 13.- Sentirse tristes porque pasaron sus vidas enteras brindando a los demás y nadie les brindó a ellos.
- 14.- Sentirse atraídos por gente necesitada.
- 15.- Descubrir que atraen a gente necesitada.
- 16.- Sentirse aburridos, vacíos y sin valor si no tienen una crisis en su vida, un problema que resolver o alguien a quién ayudar.
- 17.- Abandonar su rutina para responder o para hacer algo por alguien.
- 18.- Comprometerse en exceso.
- 19.- Sentirse solos y presionados.
- 20.- Creer muy dentro de sí que de alguna manera otras personas son responsables de ellos.
- 21.- Echarles la culpa a otros por el estado en que se encuentran.
- 22.- Decir que otras personas hacen que los codependientes se sientan como se sienten.
- 23.- Creer que otras personas los quieren volver perturbados.
- 24.- Sentirse enojados, victimados, menospreciados y usados.
- 25.- Descubrir que otras personas se impacientan o se enojan con ellos por tener las características anteriores.

Las personas codependientes inventan cualquier excusa para no salir de su relación, ya que temen de enfrentar los cambios que conllevan, aunque reciban un maltrato por parte de sus parejas, deciden seguir en la relación.

2.6.1 Etapas de la codependencia.

La palabra codependencia puede ser alarmante y en ocasiones preocupa a las personas, ya que, de inmediato relacionan la codependencia hacia una persona con la que se tiene una relación emocional, cómo se explicó antes, se puede ser adicto o dependiente a cualquier cosa.

La codependencia puede ser una manera de satisfacer necesidades que no son satisfechas, puede ser considerado hacer cosas incorrectas por los motivos correctos. Cada persona quiere estar sana y vivir su vida lo mejor posible, y claro que se puede cambiar, sin embargo no saben actuar de manera distinta y no saben qué hacer. Los codependientes han estado ocupados con problemas de otras personas sin darse el tiempo para resolver sus propios problemas.

Hay características en los codependientes que pueden ser consideradas como etapas y/o niveles, Beattie (2009, p.19-25), las describe de la siguiente manera:

| ETAPAS. | CARACTERISTICAS. |
|------------------|---|
| Baja autoestima. | Provenir de familias atribuladas, represoras o disfuncionales, y negarlo. Buscar desesperadamente amor y aprobación. Rechazar cumplidos o halagos y deprimirse por la falta de ellos. Sentirse diferentes del resto del mundo. Temer al rechazo y victimizarse. Les cuesta trabajo tomar decisiones. Esperar la perfección de sí mismos, se culpan y avergüenzan de ser lo que son. Consideran que sus vidas no valen la pena por eso tratan de ayudar a otros a vivir su vida. Se conforman con sentir que los necesitan. Víctimas de abuso sexual, emocional o físico, de negligencia, abandono o alcoholismo. Decirse a sí mismos que no pueden hacer nada bien. Tener miedo de cometer errores. |
| Represión. | Empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa. Se atemorizan de permitirse ser como son. Parecen rígidos y controlados. |
| Obsesión. | Preocuparse por las cosas más absurdas, mostrando ansiedad excesiva. Perder el sueño por los problemas o la conducta de otros. Nunca encontrar respuestas. Vigilar a la gente (tratar de sorprender a personas en malas acciones). Sentirse incapaz de dejar de hablar, de pensar y de preocuparse acerca de otras personas o de problemas. Abandonar su rutina por estar afectados por alguien o algo. Enfocar toda su energía en otras personas y problemas. Preguntarse por qué nunca tiene energía y por qué no pueden hacer las cosas. |
| Control. | Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y que las cosas sucedan de |

| | |
|---------------------|--|
| | <p>manera natural.</p> <p>No pueden manejar el miedo que sienten a la pérdida de control.</p> <p>Tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de su afán de dar consejos.</p> <p>Provocan la ira de los demás.</p> <p>Se sienten frustrados y enojados.</p> |
| Negación. | <p>Ignorar los problemas o pretender que no los tienen.</p> <p>Pretender que las circunstancias no son tan equivocadas como son en realidad.</p> <p>Mantenerse ocupados para no tener que pensar en sus cosas.</p> <p>Confundirse, deprimirse o enfermarse.</p> <p>Acudir con doctores o tomar tranquilizantes.</p> <p>Volverse fanáticos del trabajo.</p> <p>Gastar dinero en forma compulsiva y comer en exceso.</p> <p>Ver cómo los problemas se empeoran, creer en mentiras y mentirse a sí mismos.</p> <p>Preguntarse por qué siente que se están volviendo perturbados.</p> |
| Dependencia. | <p>No se sienten felices, contentos ni en paz consigo mismos.</p> <p>Buscan la felicidad fuera de sí mismos, y se sienten amenazados por la pérdida que les cause felicidad.</p> <p>No sintieron amor ni aprobación por parte de sus padres.</p> <p>No se aman a sí mismos, y relacionan el amor con el dolor.</p> <p>Buscan desesperadamente amor y aprobación.</p> <p>Creer que los demás nunca están ahí cuando ellos los necesitan.</p> <p>Más que quererla sienten que necesitan a la gente.</p> <p>Tratan de probar que son dignos de ser amados.</p> <p>Pierden interés en sus propias vidas cuando aman y se preocupan de que los dejen.</p> <p>No creen que ellos pueden cuidar de sí mismos.</p> <p>Se quedan varados dentro de relaciones que no funcionan.</p> <p>Toleran el abuso para sentir que la gente los sigue amando.</p> <p>Se sienten atrapados en las relaciones.</p> <p>Dejan malas relaciones y forman otras nuevas que tampoco funcionan.</p> <p>Se preguntan si alguna vez encontrarán el amor.</p> |
| Comunicación débil. | <p>No dicen lo que sienten y no sienten lo que dicen.</p> <p>No se toman en serio a sí mismos.</p> <p>Piden lo que desean y necesitan de manera indirecta, suspirando, por ejemplo.</p> <p>Miden cuidadosamente sus palabras para lograr el efecto deseado.</p> <p>Tratan de decir lo que creen que complacerá a la gente.</p> <p>Hablan demasiado, acerca de otras personas, y evitan hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimientos y pensamientos.</p> <p>Dicen que tienen la culpa de todo, o que no tienen la culpa de nada.</p> <p>Creer que sus opiniones no importan y esperan a expresar sus opiniones hasta que concen las de los demás.</p> <p>Mienten para proteger y tapar a la gente que aman para protegerse a sí mismos.</p> <p>Se les dificulta expresar sus emociones de una manera honesta, abierta y apropiada. .</p> <p>Comienzan a hablar con cinismo, de manera autodegradante u hostil.</p> |

| | |
|------------------------------|--|
| | |
| Limites débiles. | <p>Dicen que no tolerarán ciertas conductas en los demás.</p> <p>Poco a poco incrementan su tolerancia hasta que pueden tolerar y hacer cosas que habían dicho que nunca harían.</p> <p>Permiten que otros los lastimen.</p> <p>Se preguntan por qué se sienten tan lastimados.</p> <p>Se quejan, culpan y tratan de controlar al tiempo que siguen actuando igual.</p> |
| Falta de confianza. | <p>No tienen confianza en sí mismos.</p> <p>No confían en sus sentimientos, decisiones y no confían en los demás.</p> <p>Tratan de confiar en gente poco digna de confianza.</p> |
| Ira. | <p>Reprimen sus sentimientos.</p> <p>Viven con gente atemorizada, herida y llena de ira.</p> <p>Tienen miedo de su propia ira y de la ira de otras personas.</p> <p>Se sienten controlados por el enojo de otras personas.</p> <p>Lloran mucho, se deprimen, comen en exceso, se enferman, hacen cosas malvadas y sucias para vengarse, actúan de manera hostil o tienen estallidos violentos.</p> <p>Sienten cantidades crecientes de ira, resentimiento y amargura.</p> <p>Se sienten más seguros con su ira que con sus sentimientos heridos.</p> |
| Problemas sexuales. | <p>Tienen relaciones sexuales cuando preferirían sentirse amados.</p> <p>No disfrutan del sexo porque están muy enojados con la pareja.</p> <p>Se alejan emocionalmente de la pareja.</p> <p>Reducen el sexo a un acto técnico.</p> <p>Pierden interés por el sexo.</p> <p>Inventan razones para abstenerse de él.</p> <p>Fantasean o tienen un romance extramarital.</p> |
| Miscelánea. | <p>Ser extremadamente responsables o extremadamente irresponsables.</p> <p>Volverse mártires, sacrificando su felicidad por causas que no requieren sacrificio.</p> <p>Encuentran difícil sentirse cercanos a la gente.</p> <p>Se les dificulta divertirse y ser espontáneos.</p> <p>Siguen fieles a sus compulsiones y a la gente, aunque les hiera.</p> <p>Se sienten avergonzados de sus problemas familiares, personales o de sus relaciones.</p> |
| Progresiva. (etapas tardías) | <p>Sentirse aletargados o deprimidos.</p> <p>Retirarse y aislarse.</p> <p>Experimentar una pérdida total de la rutina diaria y de la estructura.</p> <p>Abusar de sus hijos o ser negligentes hacia ellos y hacia otras responsabilidades.</p> <p>Sentirse desesperanzados (pensar en el suicidio).</p> <p>Empezar a planear cómo escapar de una relación.</p> <p>Volverse violentos.</p> <p>Experimentar trastornos en la alimentación (comer en exceso o demasiado poco).</p> <p>Volverse adictos al alcohol y otras drogas.</p> |

Cuadro 3: Características de los codependientes de Beattie (2009).

2.7 Factores de la dependencia.

Parece ser que cada persona dependiente no escoge ser así, simplemente por factores externos a él o ella es que se hace de esa manera, es cierto que la persona codependiente no sabe actuar de manera distinta, existe un apego hacia la otra persona tan fuerte que, pocas, o, ninguna acción que le ocasionen hará que ya no continúe en la relación. Por ello, y como se mencionó, existen ciertos factores para que una persona desarrolle una dependencia emocional hacia una persona o alguna actividad.

2.7.1 Factores físicos.

Fragilidad física: Deterioro en algún sistema biológico del cuerpo (cardiovascular, respiratorio, muscular), se produce una disminución de la fuerza física, movilidad, equilibrio, que resalta de manera negativa la acción de actividades básicas de la vida diaria.

Enfermedades crónicas: Las limitaciones que conllevan son factores importantes de discapacidad y dependencia física. A su vez lleva a la utilización de fármacos donde la dependencia no tiene fin.

2.7.2 Factores psicológicos.

Trastornos mentales: Algunos trastornos mentales como la depresión contribuyen a la dependencia ya que estas personas normalmente se aíslan socialmente y sus capacidades disminuyen. Las personas que se encuentran en un estado de dependencia, generan sentimientos de angustia por las limitaciones que esto les genera.

Factores de personalidad: Las personas que tienen una personalidad dependiente tienen más posibilidades de padecer algún trastorno de salud física y mental, aumentando su dependencia.

2.7.3 Factores contextuales.

Ambiente físico: Un ambiente estimulante, donde existe apoyo y permite que cada persona sea independiente, establezca límites, y exista seguridad, es de menor riesgo que haya dependencia, de lo contrario donde la posibilidad de realizar tareas no exista se obliga a que la persona pida ayuda para cualquier tarea o actividad.

Ambiente social: El contexto social en el que se produce la dependencia puede favorecer o prevenir la dependencia. Los factores importantes para que surja la dependencia son expectativas, y estereotipos hacia las personas con dependencia.

Cada factor puede ser un determinante para que una persona establezca su independencia y realice su vida de forma cotidiana, o elija la dependencia como forma de tener seguridad a lo largo de su vida.

2.8 Factores que influyen en el origen de la codependencia.

Realmente no se sabe si hay felicidad o no en cada relación emocional, puede que muestren una cara a la sociedad y otra cuando estén solos, muchas veces se descubre que la "pareja ideal" se separa porque llevan tiempo sin quererse y con muchos problemas a su alrededor. Cada pareja es

distinta y los que observan desde afuera pueden equivocarse respecto a quién tiene el papel de líder en la relación. Es posible que la persona que parezca más sumiso sea quien domine. Cuando se tiene una relación donde se siente el afecto que brinda la otra persona y ambos están cómodos las razones para continuar pueden ser varias, por ejemplo: la calidad de tiempo juntos, el apoyo que se brinda, o, el afecto emocional y/o sexual.

A veces es más fácil que una pareja termine la relación si existen situaciones negativas que la destruyan, sin embargo hay personas o parejas que continúan juntas porque consiguen adaptarse al otro o toman aspectos para continuar aun cuando el afecto que antes se tenía ya no existe, de manera en que el miedo, la culpa y el enojo crean vínculos fuertes para mantener a la pareja unida. Existen algunas razones por las que la pareja decide mantener su relación:

Culpa: El sentimiento de culpa es uno de los más fuertes para tener una pareja unida. La persona se siente culpable por dejar a la otra siendo "tan buena" y genera culpa el pensar que la pareja va a sufrir si se deja la relación. La persona comunica que necesita de la relación para ser feliz.

Suponiendo: En ocasiones las parejas forman acuerdos donde suponen que han acordado. La comunicación, ya sea verbal o no verbal, dice más que las palabras, ya que cuando se acepta alguna petición de la pareja, en realidad no hay intención de realizarla. Es necesario hablar y comunicar lo que realmente se desea.

El juego de poder: La pareja dependiente tiende a sentir que no será capaz de hacer nada sin la otra persona, sin embargo hay situaciones en donde sólo uno resuelve los conflictos aunque crea que es gracias al otro. Existe desigualdad y lucha de poder para comprobar quien tiene mejor trabajo, auto, familia o salario.

Comunicación: En muchas ocasiones la pareja se siente molesta pero se calla y guarda la molestia para no hacer daño a la otra persona, normalmente eso se vuelve en un círculo vicioso, que cuando se rompe origina una gran pelea culpando de cualquier acto a la pareja, y donde la pareja vive la vida llena de resentimiento.

Maltrato: La persona que es víctima del maltrato se excusa con el dinero, los hijos, la familia o la vergüenza social. Cuando existe el maltrato físico o psicológico la persona maltratada piensa que se está portando mal y merece ese castigo.

La situación va a cambiar: Se dice que la esperanza es lo último que se pierde, las cosas pueden cambiar, y la pareja puede hacer promesas donde dice que cambiara, sin embargo la relación y el compromiso de cambiar es de ambas partes, pero si esa promesa no lleva hechos, se debe decidir si aceptar o no a la persona.

Autoengaño: Cuando se plantea dejar una relación muchas veces las personas no lo hacen por miedo a equivocarse. Se prefiere tener una relación donde son infelices que afrontar la realidad, se opta por engañarse a ellos mismos y fingir que con su pareja todo funciona bien.

Miedo a la soledad: Una gran razón para no dejar a una persona, es cuando se afronta la decisión de terminar su relación y tener la intriga de cuánto tiempo se tardara en encontrar otra pareja. La autoestima es importante en este punto porque la pareja no debe ser sinónimo de felicidad.

Miedo al cambio: El miedo paraliza algunas decisiones y terminar una relación es parte de ella, esto genera un cambio en la persona porque conlleva un cambio de vida, vestuario, dieta. La persona puede terminar enferma sumida en una relación que no desea.

Personas profesionales ayudan a ver claras las ideas y que se consiga la fuerza y autoestima suficiente para poder tomar decisiones o hacer cambios. Nadie mejor que uno mismo sabe lo que desea para ser feliz y tener una vida llena de bienestar y equilibrio.

2.9 Tipos de codependencia.

La codependencia ha sido explicada desde tres puntos de vista:

- a) Cómo un problema de una familia disfuncional, una vez liberada seguirá su curso y afectará a uno o más miembros de la familia.
- b) Un antecedente de trastorno de personalidad en uno o más miembros de la familia su conducta facilita la adicción, a su vez la esconde y la mantiene.
- c) Cómo la conducta de una persona que realiza un esfuerzo para seguir con una persona y hacia un suceso estresante.

A pesar de que la codependencia ya no es propia de familiares relacionados al alcoholismo los tipos de codependencia se centran solo en personas con relación al alcohol. Esto plantea Vacca (1999, En Mireles, 2015, p.8-10), ya que ha identificado 4 tipos de codependencia:

1. *Codependencia directa:* Que presenta uno de los comportamientos que genera más dificultades en el proceso terapéutico porque su conducta va desde proporcionarle la droga hasta dinero o el lugar donde pueda consumir la droga.
2. *Codependencia indirecta:* Mantiene una conducta de oposición declarada y objetiva a la adicción del familiar pero, a la vez, protege al adicto, y evitan que se responsabilice de sus acciones.
3. *Codependencia tolerante:* Desempeña el rol de sufridor. Su rol no es modificar el comportamiento del adicto sino contemplar cómo se autodestruye pero queriendo sacar lo que queda de bueno y noble en él.
4. *Codependencia perseguidora:* Es el familiar más comprometido en controlar la conducta autodestructiva del adicto. Despliega un sistema de conducta para descubrirlo. Es el que opera con un control externo.

Sin embargo otros autores Wright & Wright (en Noriega 2013, p.12-13), después de sus investigaciones y los resultados que se mostraban, se observa que existe un patrón de relación disfuncional que puede justificar a la codependencia. Los autores describen que en algunos casos puede surgir un síndrome de personalidad del codependiente, con esto plantean dos tipos de codependencia, la endógena y exógena.

1. *Endógena:* se refiere a la vulnerabilidad en algunas personas, con una historia familiar del alcoholismo, para desarrollar codependencia a través de involucrarse con una pareja que abusa del consumo de alcohol.
2. *Exógena:* se refiere a una reacción continua desarrollada por personas que se enfrentan con una pareja alcohólica hayan o no tenido antecedentes de alcoholismo en su familia de origen.

Como se explicó antes, la codependencia se considera una adicción a una persona y a todo lo que la involucra, se ha llegado a afirmar que la adicción y la codependencia son la misma enfermedad, ya que comparten mismas características: negación, obsesión, compulsión y pérdida de control.

2.10 Vulnerabilidad a la codependencia.

Es difícil establecer qué género es el más vulnerable para sufrir esta problemática, normalmente se caracteriza más en mujeres. Existe mayor información y ayuda para que la mujer codependiente busque una salida y logre resolverlo, sin embargo este problema no solo afecta a las mujeres, también puede ser observado en el ámbito masculino, aunque pueda pasar más desapercibido ya que a los hombres se les enseña que deben ser fuertes y ocultar sus emociones.

Wright & Wright (en Noriega, 2013, p.11), iniciaron una investigación enfocada a identificar las características de las relaciones codependientes y cuál era el género que presentaba más de estas características. El grupo experimental fue conformado por 49 mujeres y 19 hombres que tenían una relación de pareja con más de dos años, con una persona adicta al alcohol y/o sustancias y que estaban por iniciar un tratamiento para la codependencia. El grupo control fue conformado por 30 mujeres y 30 hombres con una relación de pareja por más de dos años donde no se presentaban los problemas presentes en el grupo experimental.

Para el grupo experimental los resultados mostraron que los codependientes mantienen fuertes compromisos con sus parejas a pesar del estrés, sufrimiento, falta de comunicación y comprensión; se mostró que sus relaciones eran difíciles de mantener y no había seguridad. Las mujeres codependientes mostraron cinco características: control, exagerada responsabilidad, dependencia de la pareja para su autovaloración, orientación rescatadora y querer cambiar al otro. Los hombres codependientes mostraron solo dos: control y exagerada responsabilidad.

Para el grupo control, las mujeres expresaron características propias de la codependencia: excesiva dependencia a la pareja para su autovaloración, tendencia de controlar a la pareja y un exagerado sentido de responsabilidad, persuasión para rescatar a su pareja y ser una influencia para el cambio. Los hombres presentaron: control y sentido de responsabilidad.

La investigación se realizó con más número de mujeres en el grupo experimental debido a que los autores quisieron enfocar su dirección de investigación hacia las mujeres.

La codependencia suele ser más común y frecuente en mujeres por las ideas culturales que predispone o utiliza la sociedad para encontrar un "ideal romántico" y así, en cada relación emocional, obtener sólo felicidad. Con base en la investigación que realizaron Wright & Wright (en Noriega, 2013, p.11), la mujer es considerada auditiva; palabras que fortalecen de cierta forma la autoestima, aumentan la vulnerabilidad para desarrollar una dependencia a su pareja. Tal caso es que en el grupo control se mostraron características de la codependencia en mujeres donde en su relación no había problemática de tal magnitud; la mujer puede sentir mayor miedo a la soledad, al rechazo o a no tener una pareja estable.

Sin embargo un hombre dependiente sufre celos si la pareja trata de alejarse o establecer límites en la relación, esto, según la psicóloga Mariana Alavés (Noviembre 2011), en casos extremos estos celos puede convertirse en actos de violencia, los hombres con este tipo de problema buscan

mujeres dependientes ya que son fácilmente manipulables, los hombres que presentan esta dificultad necesitan que constantemente se les exprese y confirme del afecto que reciben.

A través de lo descrito en el capítulo, se puede concluir que la codependencia puede originarse desde la infancia cuando se observa y aprende de ejemplos sobre la relación, de igual forma, puede también tener su origen cuando cualquier persona está en contacto con la adicción de otra, puede ser un familiar, amigo, compañero o pareja, o bien, tuvo experiencias de abandono o descuido. El codependiente primero niega el problema, al ser evidenciado lo encubre y protege, justificando acciones propias y de su pareja, recibiendo un trato no adecuado y sin embargo continuando su relación. Mantienen un patrón de relaciones disfuncionales, con formas de pensar disfuncionales, presentan angustia, ansiedad, baja autoestima y un temor irracional al rechazo y abandono.

Por naturaleza el ser humano necesita ser reconocido, aceptado y valioso en cada relación que forma, en ocasiones, toda persona puede mostrarse dependiente ante ciertas situaciones para confirmar que son necesarios en la sociedad; esto lo muestra la teoría de motivación que se presenta en el siguiente capítulo.

Capítulo 3.

Humanismo.

3.1. Psicología humanista.

Para el enfoque humanista el ser humano es el centro de su estudio, así como los comportamientos o fenómenos que muestra, tales como: el amor, la creatividad o la angustia. Para hablar de la psicología humanista es necesario describir conceptos a través de diferentes autores; por ejemplo Seth (2011, p.6), define al humanismo como la afirmación o la intuición de que todo ser humano tiene en común algo fundamental con todos los otros seres humanos, y sobre todo un mismo derecho a la dignidad y el respeto.

Según Campbell (1984, en Villegas 1986, p.30), en la psicología humanista el ser humano posee el potencial para desarrollarse como una persona sana, que se autodetermina, autorrealiza y trasciende.

La psicología humanista es aquella centrada en la persona según Caldentey (en Guerri, 1992), misma que atiende sus necesidades y muestra atención para una explicación psicológica, así como las relaciones establecidas entre la persona, su ambiente y su cultura.

Smith (1969, en Villegas 1986, p.11), por su parte, afirma que el humanismo está orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos, más interesada en crear "una ciencia del hombre y para el hombre".

De esta manera se puede observar que, en el humanismo, se valora al ser humano y su condición, es decir, se encuentra relacionado con la generosidad, compasión y la preocupación por la valoración de las condiciones y las relaciones humanas. Tiene como objetivo llevar al individuo a tomar sus propias decisiones de manera independiente, ya que cree que cada ser humano es bueno para tomar decisiones coherentes con sus valores y evitar comportamientos violentos.

Para la psicología humanista la atención debe dirigirse hacia los problemas que presenta cada individuo y mediante diferentes técnicas permitir a cada persona el "darse cuenta" de cualquier hábito, conducta o creencia que impida un desarrollo de la persona de manera plena. Considera al hombre como un ser autónomo y responsable de las decisiones que toma para su desarrollo personal, si bien, es sabido que pensamientos, sentimientos y conductas forman al hombre de manera más integral y completa. En el humanismo el ser humano se desarrolla a través de relaciones interpersonales y se caracteriza por darle un sentido de existencia a su propia vida, en algunos casos el logro de una realización completa. (Martínez 1999, p.15-20 & Cloninger 2003, p.410).

Desde la perspectiva humanista se resalta la libertad, igualdad y solidaridad para el hombre, pretende descubrir y desarrollar todo potencial que el ser humano aún desconoce de sí mismo, integrando cualquier parte de la personalidad que impida seguir con el camino de autorrealización, y así poder realizarse de manera completa. Cada persona posee características en común con otras y cada una merece respeto ante estas características que definen a cada ser humano como un individuo único e irrepetible, considera como algo decisivo y fundamental el que

cada persona logre desarrollar valores propios que dirijan hacia una dirección responsable, logrando el respeto que pretende el humanismo desenvolver en cada individuo.

Se describe a cada individuo con la suficiente fuerza para poder abrir todo su potencial de manera en que logre una autorrealización y siga de manera trascendental aquello que logre hacer con éxito, a pesar de algún tipo de carencia que puede o pudo haber presentado con anterioridad. La psicología humanista se centra en la persona, atiende sus necesidades y trata de dar explicaciones en las relaciones que establece el ser humano a lo largo de su vida, incluyendo la relación con el ambiente o la cultura, es decir, que tan bien acepta o entiende las reglas o normas que están dentro de estos dos factores en lo que coexiste a lo largo de su crecimiento.

El humanista concibe al ser humano como naturalmente bueno, viviendo de forma consciente, pretende conseguir que el individuo se autoanalice y se acepte tal y como es trabajando en aquello que está insatisfecho, tratando de que cada ser humano redescubra o descubra su propia personalidad y autenticidad personal.

3.2 Antecedentes de la psicología humanista.

Después de 1945 la humanidad se enfrentaba a una nueva era cultural cuestionando el cambio de todo lo que pudo o podía existir. El mundo llegó a necesitar de una psicología donde permitiera buscar y dar solución pacífica a los conflictos que aún existían entre naciones.

Es necesario comprender al humanismo como un nuevo modelo surgido en USA y Europa, después de tantas guerras y sus implicaciones para la psicoterapia y la psicología como una nueva ciencia que pretende integrar una concepción de hombre y del hacer terapéutico de forma holística y filosófica, además de científico. Con ello se buscaba otras formas de conocimiento como la filosofía, la religión, el arte y la magia como prácticas para la cura de forma física y mental.

Se considera a la psicología humanista una revolución cultural que sigue a una época de postguerra donde resurge la necesidad de vivir plenamente, aunque se seguía una amenaza por muerte nuclear. Se llegó a un mundo tecnificado, que había enfrentado la guerra y mantenía una nueva esperanza de vida, con una fe razonada en la paz mundial.

En la mitad del siglo XX había surgido una nueva época donde cada ser humano era igual de libre, sin importar la raza, religión o circunstancia política, se abrió un espacio inspirado por el pensamiento, se acercaba la década de los sesenta; década que fue marcada por los movimientos políticos-culturales, las culturas eran diversas y el cambio se mostraba como una esperanza para transformar un mundo revolucionario.

3.2.1 Surgimiento de la psicología humanista.

La psicología humanista se originó en Estados Unidos en el año de 1962 cuando un grupo de psicólogos de la época expresaron sus ideas con respecto a desarrollar un nuevo enfoque que se ocupe del ser humano como un todo y que investigue los fenómenos más positivos que muestra el ser humano como son: comunicación, libertad, capacidad de decidir, el arte de ser uno mismo, ya que desde ahí se puede originar su sentido de respeto y responsabilidad, puede surgir un camino del existir que sea sano y/o sabio, equilibrado y/o pleno; en su personalidad auténtica como un proceso donde exista autoaceptación y muestre tolerancia hacia todo lo que le rodea.

El humanismo surgió a partir del rechazo de las dos psicologías dominantes, refiriéndose al conductismo y psicoanálisis, según González (2005, en Riveros 2014, p.139), estas ofrecen una visión del ser humano deshumanizada, reduccionista, mecanicista y determinista.

En otros continentes como Europa, el humanismo psicológico ha tenido una rama más filosófica que científica originada por la fenomenología existencial. El existencialismo es la filosofía que más ha influido junto con la fenomenología, en la psicología humanista. Entonces ¿qué relación hay entre la fenomenología y el existencialismo?

La fenomenología es una filosofía que estudia y describe los fenómenos de la conciencia, es decir, los hechos tal y como se manifiestan y se muestran dentro de la conciencia; este fenómeno es lo que se percibe como real, el filósofo alemán Heidegger (1927, en Lluís, 2013, p.23), lo describe como aquello que se hace evidente por sí mismo.

Dentro del método fenomenológico se reconsidera todo contenido de la conciencia, no se descartan los elementos que en ocasiones no están relacionados al hecho u objeto, o bien, no se toman en cuenta por considerarlos erróneo. La fenomenología pretende que cada sujeto sea capaz de hacer una descripción de todo lo que aparece, se muestra o se manifiesta por sí mismo en el propio sujeto o en los demás, reconociendo que toda intuición intelectual y emocional puede ser considerada como una fuente de conocimiento.

Por otra parte el existencialismo es una reflexión filosófica, se enfoca en la existencia propia del hombre, de su ser, y en la búsqueda de soluciones a los problemas del hombre. El existencialismo concibe que sólo el hombre existe y que sólo él mismo es capaz de encontrar positivismo y crear su propia esencia; el hombre es libre y es el único en crear su mundo.

El ser humano es capaz de generar cualquier pensamiento, este pensamiento hace que la persona sea libre; sin libertad no hay existencia. Esta misma libertad convierte al individuo responsable de sus actos, llevándolos hacia una ética de la responsabilidad individual, donde describe que cada persona debe hacerse cargo de los actos que realiza dentro de su libertad.

En otras palabras, el existencialismo, se considera como el estudio de la condición humana, las emociones, el compromiso individual y la libertad. Propone tres postulados sobre una reflexión de la propia existencia humana:

- 1.- El estudio de la existencia es más importante que el conocimiento de la esencia.
- 2.-La existencia humana es única e irrepetible al ser flexiva (estar en consciencia) se da cuenta de que estar en el mundo es temporal y caduco a muchas circunstancias. El sujeto al darse cuenta de esta situación surge la angustia existencial de algún evento o casualidad; aunque al mismo tiempo, al aceptar busca un sentido de vida, que solo se halla en la relación con los otros.
- 3.-La existencia humana es dinámica. Se va realizando a lo largo de la vida de cada uno, en función de las decisiones que va tomando, siendo consciente de su libertad y responsabilidad. De esta manera constituye su esencia que podrá ser auténtica o inauténtica, (por eso se reconoce que es primordial la existencia frente la esencia).

La fenomenología y el existencialismo ponen el énfasis en la conciencia y la capacidad del hombre de decidir en todo momento que hacer tomando en cuenta su intención de realizar las cosas, la

psicología humanista toma esto y la orienta al estudio e intervención sobre la toma de decisiones, la capacidad para crear un proyecto de vida consistente, la consciencia humana y la reflexión a partir de esta experiencia.

Esta psicología asimila ideas como la búsqueda existencial y hace referencia a las potencialidades del ser humano, es decir, busca algunas etapas de su desarrollo que lo separan del estado al que aspira. La naturaleza de su desarrollo no es biológica es inexplicable, el individuo se pregunta constantemente el porqué de lo que sucede, el significado de lo que está viviendo y qué puede hacer para mejorar su situación.

3.2.2 Psicología humanista en América Latina.

Es una corriente donde se manifiesta la expresión de muchos pensadores queriendo encontrar un camino más accesible al hombre, comenzado a crear y realizar intervenciones sobre la realidad psicológica, y que a su vez, han tenido varios aciertos, (terapia gestáltica, programación neurolingüística, terapias sistémicas).

No es una teoría que deseche a la ciencia como método de conocimiento, sino que toma el conocimiento de otras fuentes distintas a las tradicionales. La Tercera Fuerza, llamada así por Abraham Maslow, ha abierto sus puertas para conocer al hombre desde diferentes perspectivas, como la teología y la religión porque a través de estas se conoce al ser humano y su dimensión espiritual; busca en la filosofía las respuestas necesarias para dar forma lingüística a fenómenos nuevos en la dimensión humana. La psicología humanista es considerada como anticientífica porque se inspira en el arte universal, consultando a poetas y escritores sobre el fenómeno del drama humano.

Esta teoría se acerca a diferentes civilizaciones y culturas ya sean extintas o vivas, tomando otras fuentes de conocimiento y desarrollo, como pueden ser las prácticas del chamanismo y las intervenciones sobre la energía espiritual, al igual que, el descubrimiento de sí mismo y el desarrollo de la armonía interna, conocida ahora como la meditación. El humanismo lo hizo a partir de otras formas de conocimientos además de la ciencia, dejando esta de ser la única fuente para conocer y descubrir.

La psicología humanista ha sido impartida en la formación del psicólogo en Chile desde 1970 en adelante, siendo el primer país en América Latina en impartir clases de psicología a alumnos interesados en el estudio de la misma, sin embargo lo que ha sido entregado a los alumnos ha sido algo muy general y ha quedado dentro de los autores más conocidos, como Abraham Maslow (1908-1970), el enfoque centrado en el cliente de Rogers (1902-1987), la terapia de la Gestalt de Perls (1893-1970).

El surgimiento de la psicología humanista de forma mundial es un movimiento perteneciente a la fuerte emigración europea de una generación de intelectuales devastada por la segunda guerra mundial y la persecución nazi. Las raíces esenciales del movimiento humanista se encuentran en las preguntas filosóficas que habían hecho ciertos pensadores de otro continente.

Además de nutrir su teoría a través de otras disciplinas (antropología, filosofía, religión y la dimensión artística), esta nueva teoría intenta abarcar al hombre como un ser holístico y

complementado a su contexto, justificando la dimensión subjetiva a través de un nuevo objeto de la psicología que es la experiencia interna.

3.3 Personalidad.

Se considera que la personalidad es un campo dentro de la psicología que estudia al individuo y como se debe caracterizar al mismo; siendo un conjunto de rasgos que hacen del individuo un ser único y original, distinto de los demás e irrepetible.

Para Cloninger (2003, p.3), la personalidad son las causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de la persona.

Por su parte Allport (1975, en Montaña, 2009, p.85), se refiere a la personalidad como la integración de todos los rasgos y características del individuo que determinan una forma de comportarse, es decir, que la personalidad se forma en función del desarrollo del individuo, a partir de las características ambientales, biológicas y sociales que explican, modulan y mantienen su comportamiento.

Kotler (1996, en Paniagua 2017), define las características psicológicas y distintivas de una persona que conducen a respuestas a su ambiente relativamente estable y permanente como personalidad.

Sin embargo, Morris & Maisto (2005, en Montaña, 2009, p.90), describe que cada ser humano construye su personalidad al servicio de metas positivas, cuando sus acciones están dirigidas a alcanzar logros que tengan un componente benéfico.

Se puede decir que la personalidad es un conjunto de características que definen a cada persona, los pensamientos, sentimientos, actitudes, hábitos y la conducta de cada individuo, que de manera particular, hace que las personas sean diferentes a las demás.

La manera en que cada persona actúa ante diferentes situaciones dice algo sobre su personalidad, es un modo donde cada individuo piensa, habla, siente y lleva a cabo alguna tarea para satisfacer ciertas necesidades en su medio físico y social. Se nace con características propias, que con el paso del tiempo y los factores ambientales, culturales, la familia y la educación recibida se desarrollan, definen, se ordenan y cambian con el paso de los años.

La personalidad se considera fundamental para el desarrollo de otras habilidades de cada individuo y para la integración hacia grupos sociales; cuando la persona no se siente con personalidad, puede ser porque no se ha logrado identificar a sí misma, puede no conocerse.

3.3.1 Descripción de la personalidad.

La psicología ha descrito los diferentes tipos de personalidad de manera pragmática, considerando la manera en relacionar sentimientos propios y hacia otras personas. Al encontrarse este funcionamiento rígido y desadaptativo se puede estar frente a un trastorno de personalidad.

Se han sugerido formas de describir las diferencias individuales de cada persona, se tiene la opción de clasificar a la gente de forma en que estén en grupo, o bien, describirlas mencionando características similares que poseen unos con otros.

3.3.2 Temperamentos.

Hipócrates adoptó la creencia de que todo lo que existe en el mundo está compuesto por elementos combinados entre sí, de manera en que defendió la idea de que el cuerpo humano está formado por 4 sustancias básicas, también llamadas humores, estos humores tienen propiedades distintas, como son: aire, agua, tierra y fuego. Sin embargo Hipócrates siendo médico hizo que esta teoría de los humores entrara más en el campo de la medicina.

Cada persona puede modificar su carácter debido a la personalidad o experiencias vividas, sin embargo el temperamento es algo determinado, según esta teoría toda persona posee dentro del cuerpo ciertos líquidos (humores) como lo son: bilis negra, sangre, bilis amarilla o flema, dependiendo del humor que predominara más sería el temperamento de la persona. Hipócrates (en Merenda, 1987, p.4) propone que la personalidad tiene un número ilimitado de categorías distintas, para ello describe cuatro tipos de temperamento, basándose en los humores del ser humano, y estableció las características propias de cada tipo (Cuadro 4). La persona continúa sana debido a que todas las sustancias se mantienen en equilibrio, si existiera una descompensación en los humores causaría enfermedades.

En el siglo II a.C Galeno de Pérgamo aportó ideas para agregar información a la teoría de los humores y así convertirla en una teoría de los temperamentos. La postura de Galeno explicaba que todo está constituido por la mezcla de 4 elementos y que cada uno de ellos se relacionaba a cada uno de los humores y al temperamento del cuerpo. El humor que esté con mayor presencia en el cuerpo humano explica el estilo de personalidad y el temperamento.

| ELEMENTOS. | PROPIEDADES. | HUMORES. | TEMPERAMENTO. |
|------------|---------------------|-----------------|---------------|
| Tierra. | Frialdad, sequedad. | Bilis negra. | Melancólico. |
| Aire. | Calor, humedad. | Sangre. | Sanguíneo. |
| Fuego. | Calor, sequedad. | Bilis amarilla. | Colérico. |
| Agua. | Frialdad, humedad. | Flema. | Flemático. |

Cuadro 4: tipología de Hipócrates de los cuatro temperamentos (1987).

1.- *Melancólico*: La persona con este tipo de temperamento se caracteriza por ser emocionalmente sensible, creativa, introvertida, abnegada y perfeccionista, es una persona fiel y buen amigo. Es crítico y autodisciplinado, toda vocación que requiera creatividad, talento y sacrificio es apta para el melancólico, como: filosofía, música, arte, etc. Muestra una propensión a la tristeza y depresión. Egocéntrico, tiende a compararse con otros y es rencoroso, es una persona negativa, pesimista y crítico. Predominio de la bilis negra, su elemento es la tierra asociada con la frialdad y sequedad.

2.- *Sanguíneo*: El sanguíneo es una persona cálida, vivaz, alegre, suele ser muy extrovertido, tiene capacidad para divertirse y contagiar su espíritu alegre y entusiasta. Es decidido, optimista, comunicativo y posee gran imaginación. Es sociable no le gusta la soledad, suele ser indisciplinado, con falta de voluntad, deshonesto, falsos y poco digno de confianza. Puede cometer excesos y mantiene una inestabilidad emocional. Predominio de la sangre, su elemento el aire, asociado con el calor y la humedad.

3.- *Colérico*: Es una persona ágil, activa, práctica, independiente y de voluntad fuerte. Tiende a ser decidido y le resulta fácil tomar decisiones, muestra tendencia a estar siempre dedicándose a

alguna actividad o proyecto, confían en su propio criterio y no temen entrar en confrontación con los demás. Puede ser bastante hostil e insensible ante los problemas de otros, es cruel, celoso, negativo, sarcástico, desconsiderado y terco. Predominio de la bilis amarilla, su elemento es el fuego asociado al calor y la sequedad.

4.- Flemático: El flemático es un individuo tranquilo, nunca se alarma y no se enoja con facilidad. Para él la vida es una agradable y alegre experiencia, sin emoción y evita comprometerse de cualquier manera. Tiene un sentido del humor natural y logra ver en cada persona su lado humorístico. Es de buen corazón y compasivo. En ocasiones hace lo que se espera de él, incluso hace más de lo necesario, no muestra interés, es lento, ocioso, indeciso, terco y avaro. Se esconde del dolor, sin embargo debajo de su amable superficie hay una persona bastante temerosa. Predominio de la flema su elemento es el agua asociado a la frialdad y humedad.

Tales tipos de personalidad son categorías de personas con características similares, esta pertenencia a la categoría dice mucho sobre cada individuo. Sin embargo ningún temperamento es más favorable que otro, todos los temperamentos tienen sus virtudes y defectos, dependerá de cómo la persona los maneje para poder sacar beneficios de este.

Las personas no tienen un solo temperamento. Más bien se puede decir que tienen un temperamento predominante. Pero puede haber mezclas de temperamentos en las demás personas, por ejemplo: flemático-colérico, o colérico-melancólico.

3.3.3 Rasgo de la personalidad.

Es una característica que distingue a una persona de otra, y que, ocasiona que una persona se comporte en ocasiones de manera constante. Se puede decir que un individuo tiene algún grado de rasgo, desde mucho hasta poco. Por ejemplo: una persona puede ser muy amigable y segura, mientras que otra puede ser desconfiada y poco sociable. Los rasgos cubren un tema más amplio sobre el comportamiento, y brindan una descripción más precisa sobre la personalidad. Allport (1937 en Domínguez, 1994), señaló que los rasgos eran elementos básicos de la personalidad. Se trata de características estables que hacen que cada persona responda de forma singular ante alguna situación.

El modelo que desarrolló Raymond Cattell (1947), pretende describir la personalidad, estos rasgos pueden ser llamados también como factores principales, reciben los siguientes nombres: factor O (apertura a nuevas experiencias), factor C (responsabilidad), factor E (extroversión), factor A (amabilidad), y factor N (neurotismo o estabilidad emocional), formando así el acrónimo "OCEAN". La descripción de cada uno es la siguiente:

Factor O. Apertura a la experiencia: Muestra el grado en que una persona tiende a buscar nuevas experiencias personales y concibe de una manera creativa su futuro.

Factor C. Responsabilidad: Muestra que tanto está enfocado el individuo para cumplir sus objetivos, es organizado, con capacidad de concentración y piensa antes de tomar una decisión.

Factor E. Extraversión: Se muestra abierto con los demás y enfoca su energía en contextos sociales, este factor examina cuanto le agrada a una persona estar rodeada de otras personas y si le gusta expresarse con los demás.

Factor A. Amabilidad: La persona se muestra tolerante, respetuosa y tranquila. Es empático ante sentimientos y emociones de otros.

Factor N. Estabilidad emocional: Define como una persona afronta sin problema las situaciones complicadas de la vida.

3.3.4 Factores de la personalidad.

Un pequeño número de factores puede describir a un grupo de personas. Mc Crae y Costa (1986), establecen cinco tipos de factores sobre la personalidad, siendo extremistas en cada situación.

Estabilidad emocional:

- Calmado-ansioso.
- Seguro- inseguro.
- Satisfecho de sí mismo-autocompasivo.

Extroversión:

- Sociable-retraído.
- Apasionado-frío.
- Afectuoso-reservado.

Franqueza:

- Imaginativo-practico.
- Preferencia por la variedad- preferencia por la rutina.
- Independiente-conformista.

Simpatía:

- Rudo-tierno.
- Confiado-desconfiado.
- Cooperador-individualista.

Responsabilidad:

- Organizado-desorganizado.
- Cuidadoso-descuidado.
- Disciplinado-impulsivo.

La personalidad está llena de pensamientos, sentimientos, y conductas que presenta una persona, y estas persisten a lo largo de su vida a través de diferentes situaciones.

3.3.5 Perspectiva psicoanalista.

La idea central de la teoría sobre el psicoanálisis es el inconsciente, este concepto afirma que el sujeto no está consciente de las decisiones más importantes de su comportamiento. Toda propuesta psicoanalítica mantiene la existencia de un inconsciente dinámico, es decir, que tiene motivaciones o energías y pueden influir en el comportamiento y la experiencia. Los psicoanalistas comparten propuestas similares:

1. La personalidad está fuertemente influida por determinantes inconscientes.

2. El inconsciente es dinámico o motivacional, y está en conflicto con otros aspectos del inconsciente y con la conciencia.
3. El inconsciente se origina en la experiencia temprana.

La personalidad puede ser descrita como una motivación consciente (autocontrol), y una motivación inconsciente, (libertad sexual). Cualquier comportamiento puede equilibrarse con esta teoría; si una persona se comporta con autocontrol el consciente es la causa, si se observa promiscuidad entonces el inconsciente determina ese comportamiento. Desde la descripción de Freud (en Cloninger, 2003, p.35), la personalidad humana surge del conflicto entre impulsos instintivos tendentes a la agresividad y a la búsqueda del placer, y los límites sociales que impone. Se compone de un intento de relacionar estas dos características buscando la satisfacción de los instintos sin ser víctima de algún sentimiento de culpa o castigo.

La propuesta de Freud para definir al ser humano es probablemente la más conocida dentro de la psicología, las fuerzas inconscientes afectan en forma poderosa al pensamiento y comportamiento humano, estas fuerzas tienen su origen desde la niñez y continúan con su influencia a lo largo de la vida del ser humano. Estas fuerzas mantienen los logros positivos de la cultura, pero también llevan a la guerra, al crimen, a la enfermedad mental y otras miserias.

3.3.5.1 Niveles de la conciencia.

Algunos pensamientos se conocen con facilidad y puede ser que eso es todo lo que hay en la mente. Freud postuló tres niveles de conciencia y comparó la mente con un iceberg que flota sobre el agua: La mente consciente: es sólo una pequeña parte de la mente que se puede ver en realidad, la mente preconsciente: en la superficie del agua, a veces visible y otro sumergido, y la mente inconsciente: como un iceberg, grandes peligros están en donde no se ve. Esta se encuentra escondida, como la masa de un iceberg que se encuentra bajo el agua.

1.- *El consciente*: Se refiere a las experiencias de las cuales la persona se da cuenta, incluye los recuerdos y acciones intencionales. Funciona de manera realista, la persona puede notar la conciencia y la acepta, se identifica con ella.

2.- *El preconsciente*: Incluye la información en la que no se está pensando en algún momento, pero que puede ser recordada si es necesario.

3.- *El inconsciente*: Se refiere a los procesos mentales de los cuales la persona no se da cuenta, esta información permanece en el inconsciente, ya que hacerlo consciente produciría bastante ansiedad. Este material se encuentra reprimido, se resiste a volverse consciente. Los recuerdos traumáticos olvidados y los deseos negados son contenidos del inconsciente. Este nivel de conciencia se considera emocionalmente molesto.

3.3.5.2 Estructura de la personalidad.

Para poder establecer con mayor claridad la tensión entre el inconsciente que busca expresión y la conciencia que trata de frenar las fuerzas del inconsciente, Freud describe tres instancias de la personalidad:

El ello: Es primitivo y contiene instintos biológicos, su objetivo es satisfacer los deseos, para reducir la tensión y trae placer. Dentro del yo se encuentra la energía psíquica, conocido como la libido (sexual). La motivación para todo aspecto de la personalidad nace de esta energía, puede ser transformada desde su forma instintiva original a través de la socialización.

El yo: Es la estructura de la personalidad más consciente y racional, está en contacto con el mundo real. Opera con el principio de realidad, es decir, puede entender con precisión la realidad y adaptarse a sí mismo a las restricciones del mundo real. La salud mental necesita de un yo fuerte, uno que se pueda defender contra la ansiedad y permitir al individuo luchar en el mundo real externo con alegría. Un yo débil puede no defenderse contra la ansiedad, o bien, puede necesitar que una persona se comporte de manera rígida con el fin de evitar la ansiedad. Si el yo se colapsa puede ocurrir un episodio psicótico.

El superyó: Formado por las reglas e ideales de la sociedad que al individuo le han impuesto, genera culpa cuando el sujeto actúa contrariamente a las reglas. El superyó se presenta con un ideal del yo, el cual es una imagen de lo que se quiere ser y los modelos internos. Se desarrolla a temprana edad y representa una forma inmadura y rígida de la moralidad.

El ello, yo y superyó no siempre coexisten en forma pacífica. El ello demanda una satisfacción de los impulsos, el superyó amenaza con la culpa si se intenta cualquier satisfacción placentera sobre impulsos inmorales, mientras que el yo trata de reprimir los deseos inaceptables. Los tres están en constante conflicto para satisfacer ciertos impulsos sin dejar a un lado lo que es correcto e incorrecto sobre cada satisfacción, generando un conflicto intrapsíquico.

Cada ser humano busca satisfacer pulsiones, cumplir deseos y alcanzar el placer a lo largo de la vida. La teoría psicoanalítica ha llevado a cada persona a nunca confiar en realidad en su experiencia consciente

3.3.6 Perspectiva humanista.

La corriente humanista representa una “tercera fuerza” establecida para combatir las tendencias deterministas y fragmentarias del psicoanálisis y el conductismo. Las principales características del enfoque humanista se derivan de su compromiso con el valor del crecimiento personal:

1. La perspectiva humanista se centra en aspectos “superiores”, más avanzados y sanos de la experiencia humana y su desarrollo. Entre ellos se encuentran la creatividad y la tolerancia.
2. La perspectiva humanista valora la experiencia subjetiva del individuo, incluida la experiencia emocional (enfoque fenomenológico).
3. Los psicólogos humanistas se centran en el aquí y el ahora.
4. Los humanistas recalcan que cada individuo es responsable de los resultados de su vida. No hay condiciones pasadas que predeterminen el presente. La capacidad de una persona para la autorreflexión mejora la elección sana.
5. La perspectiva humanista pretende aplicar sus descubrimientos al mejoramiento de la condición humana modificando el ambiente en que se desarrolla la gente. Supone que, dadas las condiciones apropiadas, los individuos se desarrollarán en una dirección deseable.

El humanismo describe un “sí mismo verdadero” que contiene el potencial para el crecimiento óptimo, el alejamiento de este concepto da por resultado una socialización poco sana, donde otras personas definen lo que uno mismo debería ser o hacer. Es el descubrimiento del “ser” en el humano, es la búsqueda de los valores que lo distinguen de cualquier otro objeto de estudio y que le permiten mejorar su vida aun cuando en su exterior se encuentre con muros.

A través de la personalidad trata de ofrecer una explicación a los diferentes procesos y características que se encuentran dentro de cada individuo, desde diferentes teorías su objetivo en común es poder describir los factores que conforman a una persona, tratando de comprender la conducta, su origen y en ocasiones intentar predecirla y modificarla. A través del humanismo la personalidad se define como una organización dinámica, en ocasiones estable y duradera, determina la forma de pensar, sentir, actuar, el físico y el intelecto de una persona, estas características determinan su adaptación al medio ambiente donde se desenvuelve. (Allport, 1975, Eysenk, 1994, Morris 2005 en Montaña, 2009, p.85).

La personalidad considera aspectos que distinguen a una persona de otra, la caracteriza como un ser independiente y diferente, persiste a través del tiempo y de las diferentes situaciones que se presentan.

La psicología humanista ve al hombre de manera positiva y motivada, como un ser con la posibilidad de tomar conciencia de sí mismo, responsabilizarse por su propia existencia, y a pesar de las limitaciones físicas, ambientales o de experiencias que obstaculicen su desarrollo natural, el ser humano es capaz de lograr niveles más elevados para un mejor funcionamiento como la autodeterminación, autorrealización y trascendencia.

Se considera el humanismo porque cada persona es responsable de sus actos y decisiones, no puede ser aceptable llevar una mala o incorrecta vida por malos ejemplos que se presentaron con anterioridad. Cada individuo debe fijarse límites, metas y objetivos a cumplir tomando como menos importante las carencias o experiencias que se han vivido con anterioridad. Es importante mantener un equilibrio y un bienestar, para conseguir una vida lo más plena posible.

Destaca cualidades y fortalezas de la persona para lograr ser autosuficiente y responsable, logrando un buen camino a seguir. Trata las capacidades y potencialidades humanas, como el crecimiento, humor, objetividad, autonomía, responsabilidad, amor a sí mismo. La psicología humanista le permite ver al ser humano como el ser integral y capaz de salir adelante por sus propias fuerzas, logrando destacar lo mejor de él, tomando como referencia el aquí y el ahora.

Para el humanismo el ser humano está en situación de elegir y decidir, es decir, es responsable de sus decisiones, es posible que se elija de manera correcta para alcanzar ciertos objetivos y una autorrealización.

3.4 Aspiraciones de la psicología humanista.

El humanismo ha llegado a conformar un nuevo paradigma, se pretendía alcanzar una visión holística del hombre, integrarse a la sociedad con una investigación más amplia para estudiar a la persona humana e integrar todas las fuentes de conocimiento conocidos. Parece ser una psicología que aspiraba llegar al hogar de cada persona, para ello, se describen las premisas o dimensiones básicas de la psicología humanista.

1.- Visión holística del hombre:

Concebir al ser humano como un sólo elemento con su ambiente, tener presente que la persona es también una unidad en sí misma, es decir, un ser biológico y espiritual en el mismo tiempo, ser estético y primitivo a la vez. Se considera como objeto de estudio de la psicología humanista a la persona holística, libre y total sin reduccionismos ni fragmentaciones.

2.- Una ciencia superior del hombre:

El modo de conocer, se pretende investigar lo urgente y dramático, aquello que es urgente para la humanidad y no banal. La búsqueda del conocimiento debe tomar en cuenta el medio ambiente, el cuidado de la especie humana y de otras especies del planeta. En esta preocupación por el cómo investigar, deben destacar las palabras *para qué investigar* un sentido o en otro. La Psicología Humanista ha tenido importantes aciertos a través del concepto de ciencia de Carl Rogers, terapeuta que demostró científicamente que la empatía lograba producir cambio terapéutico.

3.- El conocimiento debía inspirarse en variadas fuentes:

La Psicología Humanística plantea en el año de su inicio la necesidad de abrir sus conocimientos hacia otras disciplinas que también “saben” del hombre, nutrirse de un conocimiento que provenga de otras formas de conocer, como: la religión, la filosofía, la magia y el arte. Construir una teoría al alcance de todos, que trascendiera el ámbito psicopatológico, y que sirviera para comprender y mejorar la vida cotidiana.

Es en 1962 cuando se crea la Asociación Americana de Psicología Humanista y en 1964 se presentan los postulados básicos y orientación de la psicología humanista en donde se mencionan por primera vez los principios básicos de esta corriente (Bugental & Quitman, 1989 en Campo, 2006). Los principios básicos de este nuevo paradigma se presentan como:

1. El ser humano supera la suma de sus partes.
2. La existencia del ser humano está siempre ligada a relaciones interhumanas.
3. El hombre vive de manera consciente, esta es una característica del ser humano y la base para la comprensión de la experiencia humana.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir y puede mediante sus decisiones activas varias su situación vital.
5. El ser humano está orientado hacia una meta.

Estos cinco principios aparecen como fundamentales dentro de las principales teorías que abarca el enfoque humanista, como son la de Abraham Maslow, Carl Rogers y Fritz Perls, por mencionar las más conocidas.

3.5 Teorías humanistas.

Estas teorías destacan la responsabilidad personal, es decir, afirman que cada persona es responsable de lo que sucede, el destino esta sobre las manos de uno mismo, no se está vulnerable de las fuerzas oscuras que ocurren dentro de la personalidad que deja actuar de cierta manera ante diversas situaciones. No se niega la importancia de la experiencia previa dentro de estas teorías, ya que dan más atención al presente, es cierto que la persona puede ser influida por

las experiencias traumáticas anteriores, pero estas no tiene que moldear toda la vida adulta, si no que se tiene la capacidad para superarlas y salir adelante. Las teorías humanistas subrayan la importancia del crecimiento personal, enfatiza que el ser humano no queda satisfecho con las necesidades primordiales, sino que, desea continuar su desarrollo y progreso para convertirse en lo mejor que pueda llegar a ser.

El proceso del crecimiento puede llegar a ser interrumpido, por ello, una meta del humanismo es ayudar a eliminar los obstáculos para que se pueda continuar el crecimiento personal. El grupo de autores y exponentes dentro del humanismo estaba constituido por: Kurt Goldstein, Erich Fromm, Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Perls, Rollo May, Aldous Huxley, Herbert Marcuse. Sin embargo solo se describen cuatro autores considerados cómo los más influyentes y representantes dentro del humanismo, por ser los primero en presentar teorías sobre este enfoque.

3.5.1 Rollo May (1909-1994).

Psicólogo y psicoterapeuta existencialista estadounidense. Pionera en la psicología y psicoterapia existencial en América. Se alinea al movimiento existencial humanista; la actitud con la que define y afronta que en su opinión debe llevar la psicología así lo distingue. Quizá uno de los méritos de este autor es su pensamiento. Por ejemplo:

-Expresa su crítica al reduccionismo del psicoanálisis freudiano en su tratamiento para el hombre, pero señala el error que supone desechar la obra de Freud mostrando solo los desacuerdos.

-Es uno de los principales impulsores de la visión humanista de la psicoterapia, pero critica la eliminación de los elementos negativos de la naturaleza humana que postulan algunos autores humanistas.

-Defendió activamente y con éxito el derecho de los psicólogos a trabajar como psicoterapeutas frente a los intentos repetidos de poderosas asociaciones de médicos de considerar la psicoterapia como una especialidad médica, pero denunció la evitación de la confrontación con los dilemas del hombre que la psicología ha realizado en su camino hacia la aceptación social.

Un concepto central en la teoría de May: El dilema del hombre, es el que se origina en la capacidad de este para sentirse como sujeto y como objeto al mismo tiempo. Para May ambos modos de experimentarse a sí mismo son necesarios para la ciencia de la psicología, la psicoterapia y para alcanzar una vida gratificante.

El psicoterapeuta alterna y complementa la visión del paciente como objeto cuando piensa en ejemplos y principios generales de la conducta, y lo hace como sujeto cuando siente empatía hacia su sufrimiento y ve el mundo a través de sus ojos. Rechaza las dos opciones de la consideración del ser humano como “puramente libre” o “puramente determinado” explicando que ambas pueden negar aceptar el dilema del hombre.

Dentro de esta idea metió como fundamentales en el contexto de la terapia las experiencias existenciales de la ansiedad, el amor y el poder. Algunas de las características que May propone como propias de la terapia existencial son las siguientes:

1. El objetivo de este tipo de terapia es aumentar la consciencia del cliente en relación de su propia existencia, y así, ayudar a que experimente su existencia como real.
2. La técnica debe ser flexible y ajustarse a las necesidades de cada cliente.
3. El terapeuta y el cliente son dos personas con una relación, el terapeuta no debe interpretar los hechos sino los pone visibles en su relación con el cliente.
4. Las actividades psicológicas no son consideradas comunes, existe un énfasis en considerar que las actividades del cliente se derivan por el contexto de su vida. El terapeuta no siempre sabe que es lo que motiva al cliente, al igual que su actitud; más que aplicar una teoría se necesita escuchar con atención y respeto.
5. El terapeuta procura analizar toda causa posible de comportamiento que impida el encuentro entre ambos, así como de él mismo y de su cliente.
6. La terapia existencial se caracteriza por la importancia que da el compromiso, el estar comprometido es el verdadero modo de estar vivo.

3.5.2 Erich Fromm (1900-1980).

Fue un psicólogo, terapeuta y filósofo. Considerado como psicoanalista-humanista. Sus intereses se centraron en la definición de una nueva “ciencia del hombre” capaz de orientar la formación de una personalidad equilibrada dentro del caos cultural, la violencia y la soledad que constituyen los escándalos dentro de la sociedad contemporánea. Fromm considera que la existencia humana ideal es una existencia saludable: las dos son una y la misma. Debido a su dedicación al significado del humano y lo que significa ser humano se le considera un humanista.

La estructura de la personalidad, y su visión del hombre que expone Fromm es determinada por su propia experiencia que dio a su forma de pensar, sus actitudes y estilos fundamentales.

1.- El hombre como ser dinámico y dialectico:

Fromm se apega a las teorías marxistas sobre la continua evolución del hombre que afirman que la naturaleza humana es dinámica y dialéctica. Esto da como resultado un intercambio de influencias y relaciones con el medio. En el comportamiento humano hay tres tipos de experiencias:

1. Experiencias históricas: avances culturales hasta el día de hoy.
2. Experiencias sociales: contacto con los contemporáneos.
3. Doble experiencia: diferencia entre instinto y consciencia. En el hombre a diferencia del animal interviene una “doble experiencia”: primero planea idealmente la actividad en la mente y luego la ejecuta (Vigotsky, 1964 en Santoyo, 1993, p.405).

2.- Un ser de necesidades biológicas:

El hombre es un organismo vivo y por tanto posee todas las características fisiológicas de los mamíferos, pero se diferencia de estos en la forma de satisfacción de sus necesidades, que en los animales es inmediata, de forma fija, inmutable y uniforme.

Fromm afirma que las necesidades fisiológicas forman parte de las características humanas y en algunas medidas tienen cierta semejanza con el instinto animal, pero rechaza la idea de que el hombre sea rígido para la satisfacción de las necesidades y sus conductas instintivas. Ningún

adulto puede vivir a nivel de ello, lo que representa vivir a nivel irracional; todos ser humano vive en algún tipo de equilibrio entre el ello, el yo y el súper-yo.

3.- *Un ser de necesidades sociales:*

Fromm considera que las necesidades que más influyen al hombre no son las del hambre, la sed o el sexo. Los humanos se esfuerzan por el poder y el amor y luchan por ideales políticos o religiosos. Las necesidades que más se busca satisfacer son las sociales, se consideran necesidades específicamente humanas, como son:

Deseo de relacionarse: El ser humano necesita crear sus propias relaciones sociales, sentirse bien con otros con un contacto físico y verbal. Cualquier tipo de amor (maternal, fraternal, hacia sí mismo) es productivo para superar los sentimientos de soledad y aislamiento.

Trascendencia: El hombre no quiere permanecer como un ser más dentro de los límites del mundo material, necesita elevarse sobre la naturaleza animal y crear, imaginar y producir. Toda persona tiene la capacidad de obtener conocimientos y habilidades, si no se utilizan esas habilidades el funcionamiento y desarrollo de la personalidad se obstaculizan.

Pertenencia: Es la necesidad de sentir que uno forma parte del mundo, es el deseo de encontrar su propio grupo donde encuentre aceptación.

Identificarse: El ser humano necesita ser reconocido como único para encontrar un sentido de identidad personal. Esta identificación se puede lograr a través de realizaciones propias o de la compañía con otra persona o grupo.

Marco de referencia: El hombre necesita un punto para orientarse respecto a su posición en el mundo, y que a su vez le de cohesión interna. Necesita una meta que lo dirija.

Aunque existen necesidades como el hambre, la sed o el sexo que son comunes en todas las personas, los impulsos que forman las diferencias de carácter entre ellos como el amor, el odio o el temor son productos del proceso social. Las inclinaciones más interesantes de los hombres, así como las más desagradables, no forman parte de una naturaleza humana fija y determinada biológicamente, sino son el resultado del proceso social que crea a los hombres. (Fromm, 1964 en Santoyo, 1993, p.407).

3.5.3 Carl Rogers (1902-1987).

Psicólogo estadounidense. Estudio una licenciatura en agricultura en la universidad de Wisconsin, después cambia para estudiar historia. Durante ese tiempo es seleccionado para viajar a China durante seis meses, allí empieza a dudar sobre sus creencias religiosas y al regresar asiste a seminarios de Unión Teológica. Finalmente Rogers cambia una vez más de parecer e ingresa al programa de Psicología Clínica de la Universidad de Columbia, ejerciendo como psicólogo desde el año 1927. Comienza su trabajo en la Sociedad Rochester para la Prevención de la Crueldad Infantil, hasta 1940.

Llegó a ser presidente de la Asociación Psicológica Norteamericana, fue profesor de psicología en la Universidad de Chicago y fue miembro activo de su Centro de Asesoramiento Psicológico. La

teoría de Rogers ha jugado un papel muy importante en el humanismo e incluso en la actualidad sigue siendo muy influyente.

En su enfoque terapéutico crea la terapia centrada en el cliente, también conocida como terapia no directiva, su hipótesis de este enfoque Rogers (1942 en Cloninger 2003, p.422) lo establece donde el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión, para el cambio de concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido; estos medios pueden ser explotados con solo proporcionar un clima determinado de actitudes psicológicas favorables. La terapia centrada en el cliente parte de dos puntos:

1. La confianza radical en la persona del cliente.
2. El rechazo al papel directivo del terapeuta.

Para Rogers el ser humano nace con una tendencia realizadora, que si no se doblega por los sucesos en la educación, puede dar como resultado una persona de pleno funcionamiento, es decir, alguien abierto a nuevas experiencias, capaz de reflexión, espontáneo y capaz de valorar a otros y a sí mismo. Una persona mal adaptada sería cerrada, rígida y autodestructiva.

Su enfoque psicoterapéutico destaca la actitud y las cualidades del terapeuta como elemento esencial para el cambio, de esta forma, las cualidades como la empatía, autenticidad y congruencia son pedidas al terapeuta como condición esencial para realizar un cambio terapéutico: el peso cae en el terapeuta más que en la técnica usada.

Habla sobre tres cualidades que cualquier terapeuta debe exigir durante sus sesiones:

1. *Congruencia*: Ser verdadero y honesto son las claves para conseguir una terapia de calidad.
2. *Empatía*: Hay que entender al otro no solo como psicólogo, sino también como personas que entienden sus problemas. Aquí entra la escucha activa donde la persona que se le entiende a sus problemas y preocupaciones.
3. *Consideración positiva incondicional*: El terapeuta debe respetar al otro como ser humano, sin hacer juicios que puedan dañarlos.

Su interés fue por la comprensión y descripción del proceso de cambio en las personas cuando estas se sienten aceptadas y comprendidas tal como son por el terapeuta.

3.5.3.1 Teoría de la personalidad altamente funcional (C. Rogers).

Una idea central de esta teoría es que, por propios medios, los seres humanos muestran muchas características positivas y avanzan en el curso de su vida para convertirse en personas plenas. Se considera que estas personas se esfuerzan por experimentar una vida plena, viven el aquí y el ahora y confían en sus propios sentimientos. Son sensibles a las necesidades y derechos de otros, pero no permiten que las normas o reglas sociales cambien sus sentimientos o acciones de forma excesiva.

Según Carl Rogers las características que describen a una persona funcional son las siguientes:

1.- *Apertura a la experiencia*: Abiertos a la experiencia, se prefiere explorar nuevas posibilidades. Aceptación de las emociones que se viven, no existe una actitud defensiva ante emociones negativas ante lo desconocido o ante situaciones donde no hay peligro.

2.- *Estilo de vida existencial*: Se deja que el modo de vivir el día a día sea espontáneo, creativo sin intentar que todo lo que se percibe encaje de modo forzoso en esquemas preconcebidos. El estilo de vida se caracteriza por evitar la tendencia a juzgar; no se analiza el presente como algo que debe ser explicado por las vivencias del pasado, solo se vive plenamente.

3.- *Confianza en uno mismo*: Tener la suficiente confianza en el criterio de sí mismo y la manera de tomar decisiones, sin tomar demasiado en cuenta la opinión de otra referencia.

4.- *Creatividad*: Las personas funcionales miran más allá de lo considerado "normal", esto proporciona las bases necesarias para que puedan desarrollar su creatividad.

5.- *Libertad de elección*: Personas capaces de encontrar nuevas opciones de comportamiento donde aparentemente solo hay unas pocas.

6.- *Carácter constructivo*: Facilidad para dar respuesta a todas las necesidades de manera equilibrada, las crisis son aprovechadas como oportunidades para construir oportunidades, y así, encontrar maneras de alcanzar un bienestar.

7.- *Desarrollo personal*: Se vive como un proceso de cambio constante, en el que nunca se alcanza una meta final definitiva, se va pasando de una etapa a otra.

Las personas plenas no son un ejemplo ya que pueden perder el control y actuar de manera que luego lamentan; sin embargo a lo largo de su vida sus acciones son causadas por impulsos favorables, están en contacto con sus sentimientos y valores propios.

3.6 Abraham Maslow (1908-1970).

Psicólogo estadounidense en el año 1934 obtiene su doctorado en Psicología gracias a su estudio sobre el comportamiento de los primates. Trabajo como profesor de psicología en la Universidad de Nueva York y en la Universidad Brandeis.

Fue uno de los principales fundadores de la psicología humanística y junto con Carl Rogers contribuyó a establecer esa doctrina como tercera fuerza dentro de la profesión psicológica norteamericana.

Maslow es asociado comúnmente con la psicología humanista y con su trabajo en el área de la motivación, la personalidad y el desarrollo humano. En 1943, propone la Teoría de la Motivación Humana, la cual tiene sus raíces en las ciencias sociales y fue utilizada en el campo de la psicología clínica.

Abraham Maslow creía que la gente se desarrolla a través de varios niveles hacia su potencial completo, unos cuantos alcanzan el nivel máximo de desarrollo, se les llama, autorealizados. Sin embargo otros se detienen en un nivel inferior, por un tiempo Maslow centro más atención hacia las personas que podían lograr desarrollar su potencial, ya que, para otros individuos son muestra de ejemplo de que se puede lograr y desarrollar un pleno potencial.

Maslow desconfiaba de los métodos de la corriente principal de la psicología, los métodos científicos tradicionales impiden ver el conocimiento pleno de la naturaleza humana, la teoría y la

investigación psicológica no se centran en las áreas más importantes de esta naturaleza humana. Al igual que los animales, el ser humano, come, se reproduce y aprende, sin embargo cada persona es capaz de desarrollarse más allá de esos procesos primitivos.

La metodología científica tradicional está centrada en el método, la experiencia humana que no puede ser investigada de manera tradicional se toma como “no científicas”, para ello Maslow recomendaba una aproximación centrada en el problema, en la cual se toman como mayor prioridad los temas que los métodos.

Maslow sugirió al existencialismo como filosofía alternativa por su énfasis en el conocimiento experimental y la búsqueda de la identidad, para que la psicología pueda entender el significado profundo de la vida, y la inseguridad sobre el futuro, debe ir más allá de la de las teorías deterministas de las que dispone el conductismo y el psicoanálisis; debe desarrollarse una tercera fuerza influida por el existencialismo, sin embargo Maslow no quería desechar por completo los métodos científicos tradicionales, quería complementarlos reconociendo los problemas a investigar y como era que las personas experimentaban estos problemas. Para entender la personalidad deben construirse métodos innovadores, ya que la metodología tradicional es inadecuada. Describió su visión como una ciencia taoísta, esta ciencia sería subjetiva y experiencial, no objetiva y abstracta; sería interpersonal, comprometida en una interacción significativa con el objeto de estudio, y estaría interesada en los valores.

Un obstáculo para el desarrollo de esta ciencia es el desarrollo limitado de los científicos como seres humanos. La ciencia tradicional en ocasiones funciona como un mecanismo de defensa, ofreciendo seguridad y predicibilidad. Es probable que al estudiar las potencialidades más altas de los seres humanos exista resistencia contra la verdad, ya que estos temas desafían al individuo personalmente.

3.6.1 Jerarquía de las necesidades.

Cada individuo inicia su desarrollo con necesidades básicas (motivos) que no son diferentes a la motivación animal, conforme maduran y se satisfacen necesidades primordiales, las personas desarrollan motivaciones más exclusivamente humanas. Como a medida que el hombre va satisfaciendo sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo, considerando que solo cuando una necesidad este por completo satisfecha surgirá una nueva.

Su teoría describe una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas, esta pirámide cuenta con cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico escalonado de acuerdo a su nivel de importancia para la supervivencia del ser humano y su capacidad de motivación; dentro de esta pirámide hay cuatro niveles de motivación deficitaria y un último nivel altamente desarrollado, al que es llamado: motivación del ser o autorrealización.

Las cinco categorías de necesidades se componen de: fisiológicas, de seguridad, de amor y de pertenencia, de estima y de autorrealización.

Motivación Deficitaria: se refieren a los primeros cuatro niveles dentro de la jerarquía, (fisiológicas, de seguridad, de amor y de pertenencia, de estima) y se entienden como una motivación para superar la carencia o deficiencia; en cualquiera de esos niveles cuando una

necesidad no se satisface da lugar a un deseo exaltado y dirige toda acción para obtener satisfacción, produciendo placer.

Motivación del ser: hace referencia al quehacer, desarrollo completo del individuo y a un estado de completo bienestar y equilibrio dentro de la vida de la persona, centro de atención de la teoría de Maslow (autorrealización).

Cada necesidad debe satisfacerse de una forma adecuada, antes de que el individuo pueda subir a una necesidad superior. Sin embargo de “forma adecuada” no es una afirmación tan precisa como se desearía, los mismos eventos pueden satisfacer la necesidad de una persona, pero no de otra.

Maslow (1941 en Cloninger, 2003, p.446), describe que la privación más seria es la que amenaza a la personalidad, un ejemplo es la frustración sexual cuando se interpreta como rechazo o inferioridad. Sin esas amenazas agregadas a la autovalía o autoestima, la privación se tolera con mayor facilidad y puede no interferir con el progreso en la jerarquía de las necesidades.

La existencia de necesidades no satisfechas puede causar un malestar individual y social, sin embargo es un estímulo para el progreso material, para la producción de nuevos medios que satisfagan esas necesidades.



Figura 1: pirámide de Abraham Maslow.

Necesidades fisiológicas:

Es el nivel más bajo de la pirámide, pero considerado el más importante, se encuentran las necesidades básicas fisiológicas como: alimento, agua, oxígeno, sueño y sexo. Esas necesidades son esenciales para la supervivencia humana y animal. Cuando estas necesidades no se cubren de manera adecuada o no se satisfacen, dominan la motivación, y la persona dirige todas sus energías a satisfacerlas, sin importar que tampoco se hayan satisfecho otras necesidades de orden superior.

Muchas personas de la cultura mantienen estas necesidades sin alguna dificultad. Para el hombre que esta extremadamente hambriento o la persona que puede morir de sed, no existe más interés que la comida, o el beber agua; sin embargo, cuando se disminuye o se completa esta necesidad pierde importancia y da lugar a la satisfacción de otras necesidades.

Si después de un tiempo la persona se encuentra en una situación en que las necesidades fisiológicas dejan de estar satisfechas, estas se convierten una vez más en la motivación que predomina. En la terminología de Maslow, se denomina prepotente a la necesidad que domina en un momento dado. Por ejemplo: antes de cenar, el hambre es una necesidad prepotente, después de comer, deja de serlo; algo más acapara la atención del individuo y por lo tanto se vuelve prepotente.

Necesidades de seguridad:

Cuando las necesidades fisiológicas están en gran parte satisfechas surge un segundo escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. La familiaridad y lo conocido se percibe como segura, por lo que los niños pequeños se sienten amenazados cuando surgen situaciones nuevas (ruidos fuertes, animales desconocidos, peleas o divorcio de los padres). De igual manera la violencia física amenaza la seguridad de niños y adultos.

La necesidad de seguridad se satisface dentro una sociedad ordenada, cada persona necesita liberarse de temores, angustias y caos. Dentro de estas necesidades se encuentran cosas como: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, de salud y contra el crimen de la propiedad personal. Estas necesidades se vuelven amenazadas por emergencias como: guerra, enfermedades, catástrofes naturales, delincuencia, desorganización social, neurosis, lesión cerebral y/o una situación crónica.

Maslow interpretaba algunas neurosis como un intento de garantizar un sentimiento de seguridad. Los neuróticos compulsivos y obsesivos tratan de mantener la vida predecible, aunque eso impida que exista un buen funcionamiento en el nivel superior. Para otros, el dinero parece prometer seguridad; por ejemplo: una persona cuya empresa le promueve riqueza pero poco amor, puede continuar esforzándose por un sentimiento de seguridad a través de su trabajo de manera compulsiva.

Necesidades de pertenencia o afiliación:

El siguiente nivel es la necesidad de afecto y pertenencia. En este nivel la persona busca afecto y amistad. Estas necesidades están orientadas a superar los sentimientos de soledad y alineación, es común que cada persona se sienta motivada a la búsqueda de relaciones íntimas y de sentir que es parte de diversos grupos, como la familia y los compañeros dentro de la escuela o en el trabajo. Maslow incluyó la necesidad de dar amor y también de recibirlo.

El sexo participa en este nivel en la medida que es una expresión de afecto, aunque también puede funcionar a nivel puramente fisiológico. La insatisfacción sexual se puede describir como una necesidad deficitaria, si se pudiera descubrir la manera en poder mejorar la vida sexual de cada individuo se podría mejorar la especie entera.

Estas necesidades se consideran una fuente frecuente de desajustes dentro de la sociedad, ya que se ven cada vez más frustradas en una comunidad que privilegia el individualismo. La frustración de estas necesidades suele causar inadaptación psicológica, ansiedad y soledad.

Necesidades de estima o reconocimiento:

La estima debería ser estable y tener bases firmes, ser el resultado de habilidades y logros reales. En ocasiones se pueden interpretar los esfuerzos de logro como manifestaciones de las necesidades de estima, ya que la sociedad admira a quien tiene éxito. La jerarquía de Maslow propone que la gente que no se siente amada o quizá sienta el rechazo de sus padres, continuara funcionando en el tercer nivel de la pirámide (necesidades de amor, afecto y pertenencia) y no estará motivado por las necesidades de estima.

Este tipo de necesidades se ubican hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; cuando se satisfacen estas necesidades, la persona se siente seguro de sí mismo y valioso dentro de una sociedad, al no ser satisfechas se siente inferior y sin valor. Maslow (1987 en Barón, 1996, p.502), describió dos tipos de necesidades de estima:

- *Superior:* Deseo de competir y sobresalir como individuos.
- *Inferior:* Se necesita el respeto de los demás: posición, fama, reconocimiento y apreciación de nuestros méritos.

Una autoestima sana proviene del esfuerzo personal, el cual da por resultado logros y el respeto de los demás. Aunque las necesidades de estima son las motivaciones deficitarias más elevadas de Maslow, complementa una parte de los cinco pasos de desarrollo. El nivel más alto, la autorrealización es diferente de los otros niveles que se considera como un motivo no deficitario.

Necesidad de autorrealización:

En esta etapa la persona ya no está motivada por las deficiencias, aun cuando se satisfagan estas necesidades, la persona puede sentirse incompleta o con cierta frustración, a menos que experimente la autorrealización, es decir, que aprenda a realizar sus talentos y capacidades.

Se describe la autorrealización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona "nació para hacer", cumplir su potencial individual a través de una actividad específica, por ejemplo: un músico debe hacer música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir, si es que quiere ser feliz. Se considera como el deseo de convertirse en todo lo que se es capaz de ser.

La persona se siente aburrida si se satisface cada necesidad de orden inferior, y este aburrimiento motiva y es aliviado por el esfuerzo de autorrealización, esta necesidad varía de una persona a otra, toda persona tiene diferentes motivaciones y capacidades. Para Maslow (1968) la autorrealización es idiosincrásica porque cada persona es diferente.

Lo idea es que las personas escalen esta pirámide de necesidades para ser felices, sin embargo a veces no es posible, debido a que la sociedad influye de tal manera que estas mismas necesidades pueden modificarse o no lleguen a alcanzarse. Por ejemplo: una persona de escasos recursos se ocupara la mayor parte del tiempo en satisfacer las primeras necesidades que en llegar a la cima. Es claro que esto no es una regla ni una ley que tenga que cumplirse, el humanismo demuestra que el ser humano puede desarrollar sus potencialidades a pesar de las adversidades.

Es necesario satisfacer las necesidades más básicas antes de satisfacer las menos demandantes. Por ejemplo: las necesidades fisiológicas y amorosas son esenciales para el individuo, sin embargo, cuando se tiene hambre, el amor u otra necesidad afectiva acaba de ser una necesidad primordial en la conducta; por otra parte aun cuando exista frustración en la relaciones emocionales, se seguirá sintiendo la necesidad de comer.

La perspectiva de Maslow representa las necesidades fundamentales para llevar una vida lo más tranquila y plena posible, se trata de motivar a cada persona para que a través de cada necesidad satisfecha surja una nueva y de modo igual sea satisfecha hasta cumplir con una realización que brinde bienestar y orgullo de lo que cada persona es capaz de lograr con trabajo y dedicación.

3.6.2 Diferencias entre la motivación D y la motivación B.

Las necesidades de orden inferior comienzan al inicio del desarrollo del individuo, como son necesarias estas necesidades no pueden ser pospuestas con mucha facilidad como ocurre con las del orden superior; y a su vez, las de orden inferior provocan que se sientan más urgentes cuando no se han cumplido.

Para resaltar la diferencia de la motivación deficitaria, se describe a la gente autorrealizada como metamotivada, la metamotivación hace referencia a la conducta inspirada por las necesidades y los valores de crecimiento. En este nivel las personas están motivadas por metanecesidades o valores B, ("B" de becoming/ apropiado, devenir, convertirse, hacerse, volverse). Estos valores son: la totalidad, el cierre, la justicia, la vitalidad, la simplicidad, la belleza, la bondad, la singularidad, la verdad y la autosuficiencia. En este nivel más alto hay menos determinismo y más libertad psicológica.

Se puede interpretar de la jerarquía de Maslow que cada necesidad prevalece hasta que se satisface y luego desaparece. Sin embargo esta interpretación, que puede significar que la autorrealización no aparece como necesidad hasta la cima de la pirámide presenta dificultad ya que en los primeros niveles aparecen características de la autorrealización, por ejemplo: curiosidad, creatividad y talentos. Por lo tanto es posible encontrar tendencias de autorrealización a lo largo de la vida. Sin embargo solo se alcanzan estas cuando se logra el nivel más alto de la jerarquía de necesidades.

Como no es posible alcanzar el nivel superior a menos que las necesidades de orden inferior sean satisfechas, la jerarquía de necesidades da una lista de requisitos para convertirse en un ser humano pleno y desarrollado. Con base en esto, se puede decir, que toda persona tiene derechos como a la seguridad y al respeto, para desarrollar su potencialidad.

3.6.3 Características de la gente autorrealizada.

Maslow (1971 en Cloninger, 2003, p.450), describió diferentes formas en que las personas que se autorrealizan deben presentar. Estas se basan en las reflexiones que hizo Maslow referente a la autorrealización.

1.- Percepción eficiente de la realidad: Habilidades para detectar lo falso o deshonesto en la personalidad, para juzgar de forma correcta y eficiente. Tienen menos probabilidad que otros de ser engañados por sus propios mecanismos de defensa, deseos y expectativas. Es posible que esta

precisión se desarrolle porque lo desconocido no le atemoriza y porque su atención no es limitada por las necesidades insatisfechas.

2.- *Aceptación*: Se aceptan más a sí mismos y a los otros; comen bien, duermen bien y disfrutan del sexo. Aceptan lo malo y lo bueno, por lo tanto son personas tolerantes.

3.- *Espontaneidad*: Se comportan de manera simple y natural. No se ocultan detrás de una máscara social. Su motivación es la madurez y el desarrollo del carácter.

4.- *Centrados en los problemas*: Se centran en los problemas, no en sí mismo, sus temas de interés son filosóficos y las tareas pueden provenir de un sentido de obligación social.

5.- *Necesidad de privacidad*: No sienten sufrimiento alguno ante la soledad, al contrario, disfrutan de esta. Son capaces de niveles más altos de concentración y pensar por sí mismo, en vez de permitir que otros tomen decisiones por ellos.

6.- *Autonomía*: Son personas autosuficientes que toman sus propias decisiones. Las opiniones de otras personas no les causan influencia, al igual que no dependen del cariño de los demás

7.- *Experiencias límite (cumbre)*: Capacidad de tener experiencias místicas, Maslow (1954 en Cloninger, 2003, p. 452), las describe como sentimientos ilimitados que se abren a la visión, el sentimiento de gran éxtasis, asombro y admiración, la pérdida de la ubicación en el tiempo y el espacio, por último, la convicción de que ha sucedido algo extremadamente importante y valioso, de modo que el sujeto es en cierto grado transformado y fortalecido por esas experiencias incluso en la vida diaria.

Diferentes sucesos pueden desencadenar esas experiencias, en ocasiones ocurren en respuesta a la naturaleza, experiencias religiosas, durante la meditación o en encuentros sexuales. Sin embargo no toda persona autorrealizada tiene experiencias cumbres, quienes las tienen son más poéticos, musicales, filosóficos y religiosos. Las personas que no las tienen son más prácticas, trabajan en el mundo social, la política y otras áreas del mundo real. Las experiencias cumbre no son propias de los individuos autorrealizados, sin embargo son más frecuentes entre esas personas.

8.- *Frescura de la apreciación*: Sentido de asombro y admiración, estos pueden provenir de experiencias o de encuentros sociales. Es diferente en cada persona, para algunos el placer sexual proporciona esa reanimación, lo que para otra persona le ocasiona la música o la naturaleza.

9.- *Relación humana*: Se identifican con todos los seres humanos, poseen un afecto grande y simpatía por toda la humanidad no solo con un grupo en particular, no hacen prejuicios de otras personas. Esto no evita que en ocasiones sientan tristeza o irritabilidad. (Defectos del hombre medio)

10.- *Humildad y respeto*: Son personas humildes y sienten que pueden aprender de cualquier persona distinta. Poseen un respeto hacia cualquier ser humano por el simple hecho de serlo, no insiste en mantener su estatus sobre los demás.

11.- *Relaciones interpersonales*: La persona autorrealizada es capaz de más fusión, amor e identificación; sin embargo discrimina y busca a otras personas autorrealizadas, por lo que tienen relaciones profundas, en vez de relacionarse de manera superficial.

12.- *Ética y valores*: Tiene fuertes estándares éticos, su valor emerge de la aceptación de la naturaleza humana y de su propia naturaleza, incluidos su potencial único. Su máximo valor es la tolerancia.

13.- *Medios y fines*: Se centra en los fines o metas de sus esfuerzos. Disfrutan el hecho de realizar algún acto. Sin embargo pueden apreciar el placer de los términos medios.

14.- *Sentido del humor*: Su sentido del humor no es hostil, no suelen reír de las mismas cosas que hacen gracia a otras personas, ni tampoco lo hacen con la misma frecuencia. Su sentido del humor es más filosófico. No ríen solo sonríen. Son considerados más serios que graciosos.

15.- *Creatividad*: La creatividad de una persona autorrealizada surge de otras características, como la espontaneidad o la eficiencia de la percepción. Pueden ver lo real y verdadero con más facilidad debido a esto parecen ser más creativos que otras personas.

16.- *Resistencia a la enculturación*: No se ajusta a la sociedad, sino que mantiene un cierto desapego interno de la cultura en el que está sumergido. Sin embargo sus actos responden a patrones culturales del contexto social en el que se desenvuelve. Es visto como una menor necesidad a lo familiar y lo cotidiano.

17.- *Resolución de las dicotomías*: No ve en términos, en lugar de ver el conflicto entre lo que es bueno para el individuo y lo que sirve a los otros, ambos trabajan juntos. Al pensar de manera consciente la gente autorrealizada puede ayudar a resolver algunos de los problemas sociales. Los actos y/o personas son buenos y malos, o egoístas y no egoístas.

18.- *Imperfecciones*: El ser humano perfecto no existe. Defectos comunes se encuentran en personas autorrealizadas: aburridos, desconsiderados, hábitos tontos, testarudos, irritantes. Pueden sentir tristeza, culpa o conflictos, pero no de modo neurótico.

Debido a su autonomía son capaces de una crueldad extraordinaria e inesperada, por ejemplo, al terminar una amistad o un matrimonio, se pueden recuperar con rapidez (con demasiada rapidez, diría la mayoría de la gente) o, de la muerte de un ser querido. La lista de Maslow de las características de la gente autorrealizada sirve como descripción de la salud mental, de aquello en que se convierte la gente si desarrolla todo su potencial.

El humanismo también conocido como tercera fuerza surge como una alternativa a los planteamientos que mantiene el psicoanálisis y el conductismo, ofrece un modelo positivo y optimista sobre la humanidad. Este enfoque se desarrolla de manera en que se ocupe del ser humano como un todo y de manera igual investigue fenómenos positivos de este, como la libertad y la capacidad de decidir, a partir de ahí puede surgir su sentido del respeto y responsabilidad, así como, mostrar autoaceptación y tolerancia a sí mismo y todo lo que le rodea.

Dentro de la psicología humanista se menciona el existencialismo y la fenomenología, en el primero tiene la capacidad para que el ser humano genere cualquier pensamiento de modo que sea libre, convirtiendo al ser humano en una persona responsable de sus actos que realiza dentro

de esa misma libertad. Mientras que en la fenomenología pretende que cada sujeto sea capaz de describir todo lo que aparece por sí solo, en el propio sujeto o en otras personas. Al trabajar juntas estas dos corrientes ponen la capacidad del hombre en decidir cada momento, tomando en cuenta la intención que se tiene al hacer las cosas. Por su parte la psicología humanista la toma y orienta para tomar decisiones y un proyecto de vida.

Esta teoría cuenta con aportes de diferentes autores (algunos descritos), pero dentro del capítulo se tomó como mayor referencia la teoría de Abraham Maslow, este autor creía que las personas se desarrollan a través de varios niveles hacia su potencial máximo, de manera que centró más su atención en aquellas personas que lograban llegar a la realización completa, llamándolos: autorrealizados. Para obtener mayor conocimiento sobre esto, diseñó una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas poniéndolas en un orden de mayor importancia para que el hombre logre sobrevivir, conforme cada necesidad sea satisfecha es como la persona va subiendo en la jerarquía, para así, satisfacer otras necesidades para lograr llegar hasta la autorrealización. Es variable el concepto de autorrealización en cada persona, ya que cada sujeto es diferente y mantiene metas y proyectos de manera que les sea más funcional realizar, es decir, cada ser humano se podrá sentir autorrealizado dependiendo sus objetivos que se determine y logre con éxito.

La psicología humanista ve al hombre como un ser capaz de hacerse cargo de él mismo, toma como menos importancia las limitaciones o carencias que pueda tener cada persona para realizar un desarrollo pleno, ya que tiene la capacidad para aprender de la experiencia y encontrar soluciones ante cualquier problema. Cada ser humano es único y es capaz de crear grandes cosas al pensar y reflexionar, lograr percibir y enfrentar sus propias dificultades de manera que el mismo sea capaz de decidir, resolver y aprender de estas adversidades, de manera en que el mismo sujeto podrá fijarse objetivos descubriendo que cuenta con un potencial y fuerza desconocida, logrando llegar a su meta.

Será necesario que mantenga un equilibrio para conseguir un bienestar y una vida lo más plena y disfrutable posible.

Capítulo 4.

Codependencia en la relación de pareja desde la visión Humanista.

4.1 Relación emocional codependiente.

En ocasiones, la mayor dificultad que puede presentar una relación, es mostrar un profundo miedo a la pérdida, al abandono y otros factores pueden hacer relaciones emocionales adictivas e incluso enfermizas, esto describen los autores Harplen & Norwood (2005 en Valleur, p.80-81), la codependencia puede catalogarse cómo una relación emocional enfermiza; la describen así, porque los individuos inmiscuidos en este tipo de relaciones sienten un gran temor al abandono, necesitan de otros incluso cuando su compañía les cause dolor; por otro lado, la pareja del codependiente continua con sus conductas adictivas porque las necesita para sentirse cómo él mismo, es decir, las personas codependientes son adictos a adictos.

Al hablar de codependencia ambas partes de la relación son dependientes a personas, objetos o sustancias para mantener su ritmo de vida, este tipo de actitudes las realizan los individuos sin estar conscientes de ello, pues han sido conductas adquiridas a lo largo de su vida.

Peele (2005 en Valleur, p.75), por su parte, plantea que una relación codependiente es aquella donde se puede producir un refugio manejable, la adicción afecta al individuo predispuesto a mantener una dependencia por su falta de confianza en sí mismo, su inmadurez, o su personalidad adictiva, cómo resultado de una educación que no lo ha preparado para afrontar el riesgo, esto puede ser resultado de la angustia que se le transmitió.

Al paso del tiempo en cada pareja se llega a cuestionar si solo continúan estando juntos para evitar las molestias que implica una separación, o realmente permanecen juntos porque sigue existiendo el afecto que quizá aún conserven. Muchas parejas al llegar a este punto deciden dar por terminada la relación, otras deciden continuar para mejorar, y otras optan por seguir a pesar de no estar lo satisfechas en la relación emocional que mantienen; este último ejemplo puede ser considerado como una dependencia. Al hablar de estas situaciones emocionales, Peele (2005 en Valleur, p.76), considera que constituyen una manera de buscar seguridad, sin tomar en cuenta una relación sana y autentica, mostrando un innecesario componente de riesgo.

Con respecto a la personalidad codependiente, como se mencionó en el capítulo 2, toda persona dependiente tendrá como común denominador, entre otras cosas, un miedo bastante grande a la soledad, a estar solo y/o a sentirse solo, generando esto por consiguiente un marcado temor al rechazo y/o abandono. Para este tipo de personas la sola idea de permanecer en soledad es insoportable, por lo que la primera estrategia a la cual recurren es no decepcionar a la otra persona (pareja, amigos, familia) buscando evitar con esto que dicha persona se vaya. El codependiente dejará de lado sus necesidades para satisfacer, en este caso, las de su pareja, sin embargo, buscará parejas que, en su fantasía, logren satisfacer sus necesidades emocionales.

Es aquí, en este punto, donde se considera que la teoría sobre la jerarquía de las necesidades humanas propuesta por A. Maslow adquiere significativa importancia. Como se vio en el capítulo 3 de este trabajo, dicha teoría se constituye por 5 niveles: 1.- necesidades fisiológicas, 2.-

necesidades de seguridad, 3.- necesidad de pertenencia o afiliación, 4.- necesidad de estima o reconocimiento y 5.- necesidad de autorrealización; los primeros 4 son conocidos como niveles de motivación deficitaria (motivación D) ya que son necesidades que pueden superar la deficiencia conforme van siendo satisfechas; en el último nivel, el de la autorrealización, las personas están guiadas por motivaciones del ser o “valores B”¹, cuyo objetivo primordial y único es la satisfacción de algún proyecto y objetivo de manera paciente para lograr la máxima realización sobre sus necesidades.

La percepción ya no se centra en la búsqueda de objetos para satisfacer las necesidades primordiales, estas pueden ser más satisfechas de una forma pasiva y receptiva

Con respecto al tema de las relaciones interpersonales, Maslow (1955 en Cloninger, p.449), afirma que éstas se dan y se constituyen por amor, sin embargo estas relaciones no se establecen por un mismo tipo de amor. Él describió un amor B como más apropiado, no posesivo y disfrutable, este tipo de afecto puede ser considerado como la base y el motor de una relación sana, donde existe libertad, confianza, independencia, autonomía y la pareja facilita el crecimiento para ambos. En cambio, también existe el amor D (deficitario), que se encuentra contaminado por los celos y la ansiedad, que llevan a mantener una relación destructiva que produce insatisfacción e incluso dolor, caracterizada por actitudes y conductas disfuncionales que no son otra cosa que la manifestación de un miedo constante, que no busca nada más que controlar y manipular cada situación de su pareja, en un angustioso intento de minimizar y/o eliminar la ansiedad producida por los celos.

4.2 Percepción de la relación de pareja.

El afecto es relativo y se puede manifestar de diferentes formas, por ello, las relaciones emocionales mantienen distintas formas que solo dependerán de cada persona y su manera en cómo percibe dicha relación emocional.

Como se ha mencionado a lo largo de cada capítulo la persona codependiente empieza un patrón de conductas donde aparece la angustia de perder o no ser aprobado, relacionándose con personas que por momentos le brindan placer y llenen su vacío emocional generando dolor y sufrimiento al tratar de mantener su relación de pareja para no permanecer en soledad.

Dentro de la personalidad codependiente esta es una característica común ya que entre cada relación emocional que mantienen se encuentra en un ciclo donde cada persona que perciben como material para una relación emocional produce dolor e insatisfacción para ellos mismos, es decir, se sienten atraídos por gente necesitada. Sin embargo, el codependiente percibirá a su pareja como alguien que es capaz de brindar una seguridad y lograr que sea perteneciente de algo o alguien. En su teoría de necesidades Maslow (1941 en Cloninger, p.447), propone un segundo y tercer escalón, donde las necesidades de seguridad se encuentran orientadas hacia una seguridad personal, la estabilidad y la protección. En cuanto las necesidades de pertenencia o afiliación, la pareja del dependiente sabrá cómo hacer que su pareja sienta una comodidad y pertenencia a dicha relación, en este escalón Maslow (1941 en Cloninger, p.447) incluyó en su teoría la necesidad de dar y recibir amor, sin embargo, como se vio en el capítulo 2, la persona

¹ Se conoce como “valores B” por su idioma original, que es becoming, y significa apropiado o devenir; para Maslow los valores B hacen referencia a la motivación que lleva al individuo a buscar su autorrealización.

codependiente pondrá cualquier pretexto para no salir de su relación ya que crea un temor a enfrentar los cambios que conllevan a terminar su relación, o bien, a conocer diferentes personas que no puedan ofrecerle lo que mantiene con su actual pareja.

Sólo cuando la persona logre volver a ser ella misma podrá experimentar una relación emocional sana y equilibrada, ya no tratará de cambiar, o mejorar e incluso manipular a otros individuos para conseguir algo. Cuando realmente existe un afecto hacia otra persona las expectativas, exigencias y posesión desaparece, se comprende que la felicidad propia no está en manos de otro ser humano, es cuando se disfruta de cada momento y de la compañía de la pareja, considerando que esta es una verdadera libertad dentro de una relación emocional, esto puede ser entendido desde el último escalón de Maslow (1971 en Cloninger, p.448), una persona autorrealizada mantiene una percepción eficiente de la realidad, ya que tiene la habilidad de detectar lo falso o deshonesto de cada personalidad, es capaz de pensar por sí mismo, logra ser autosuficiente tomando sus propias decisiones, y se centra en sus propias metas y límites.

4.2.1 Satisfacción dentro de la pareja.

Es probable que la personalidad pueda ser utilizada para predecir que tanto está satisfecha una persona consigo misma, con su relación de pareja y que tanto éxito percibe en dicha relación, sin embargo eso no implica que debe haber una similitud en cómo alguien se percibe a sí mismo y la interacción que mantiene con otra persona, es por ello que, Holland & Roisman (2012 en García & González 2008), investigaron si los rasgos de personalidad reflejan no sólo cómo las personas perciben sus relaciones, sino también cómo se comportan entre sí. Las personas que participaron en el estudio comenzaron respondiendo una encuesta sobre su propia personalidad y la de sus compañeros sentimentales, al igual que la calidad de sus relaciones. Esto confirmó que la forma en que un individuo describe sus propios rasgos de personalidad, corresponde cuan satisfecho está con su relación emocional.

La investigación confirmó que el modo en que los participantes se describían a sí mismos y a sus relaciones estaba poco vinculado con su comportamiento uno con el otro dentro del laboratorio. Esto sugiere que es necesario investigar más a fondo cualquier relación de pareja ya que cada ser humano es diferente y por tanto percibirá su relación emocional de modo distinto.

Para cada individuo existe un significado diferente de relación emocional y a su vez una manera propia de manifestarla o llevarla a cabo. Rivera, Díaz y Flores (1988 en Vega, Laborín & Domínguez, 2000, p.193), se refieren a la relación de pareja donde hay una serie de factores que afectan su funcionamiento, presencia, dirección y magnitud, algunos de los cuales la favorecen, otros la facilitan y otros la deterioran; entre ellos están la percepción de las características de la pareja, las reacciones ante la dirección de la misma, la satisfacción marital, la comunicación, la infidelidad, los celos y otros más.

Mantener la felicidad dentro de la pareja no parece fácil, conforme pasa el tiempo la satisfacción de cada miembro va disminuyendo, la infelicidad se encuentra relacionada al aburrimiento o costumbre, debido a que desaparece algún factor sorpresa e incluso la capacidad de seducción. El tener una excesiva idealización sobre la relación, es decir, lo que puede brindar la pareja a lo que realmente ofrece, parece ser una actitud que hace que las personas sean más propensas a padecer una decepción o un engaño amoroso.

Los estereotipos románticos que ha marcado lo social a lo largo del tiempo ha provocado que cada vez más parejas fracasen o su modo de vivir sea a través de la infelicidad. Una manera de evitar caer en la desilusión es mantener bien la causa por la que la pareja se unió, para ello es necesario evitar rutinas, preocuparse por seguir con una comunicación constante, pasar tiempo juntos al igual que darse tiempo libre, resolver los conflictos de manera positiva y ser conscientes que ninguna relación es perfecta.

Tener una satisfacción con la pareja se relaciona con un mayor bienestar físico y psicológico desde ambas partes y de manera individual, por otro lado la insatisfacción emocional se puede relacionar con otros factores como: la violencia intrafamiliar, el alcoholismo o el divorcio, afectando no solo a la pareja, sino también al trabajo, los hijos, o algunos otros miembros de la familia.

Para lograr una buena satisfacción en la pareja es necesario cumplir con necesidades que establece cada persona dentro de la relación, para ello, se toma como referencia la teoría sobre la jerarquía de necesidades de Maslow. El sexo está dentro de las necesidades fisiológicas, y es a través de este donde la dependencia puede surgir. Como se vio en el capítulo 1 el sexo es una necesidad humana y ocupa un lugar central dentro de la relación de pareja, abarca una buena conexión, refuerza el vínculo emocional, la comunicación y el entendimiento de cada persona dentro de la relación, esta necesidad Maslow la clasifico como básica, no de manera forzada para generar un placer afectivo, simplemente para la satisfacción de la necesidad, sin embargo en la personalidad dependiente se utiliza el sexo de manera en que el codependiente mantenga la relación con su pareja, soportando abusos, sin importar si disfruta de la relación sexual, tendrá como objetivo la satisfacción que su pareja le genera la necesidad que tiene de este.

Para las necesidades de seguridad el dependiente tendrá un temor enorme ante el abandono, para evitar las consecuencias que conllevan a terminar una relación, la persona realizará cualquier acto o conducta que su pareja le ordene o le pida hacer. En su peculiar forma de pensar, el dependiente prefiere una obsesión con el control de su persona, a permanecer en soledad, en ocasiones puede pensar que al realizar lo que su pareja le pide, o bien, aceptar las condiciones que le establecen es una necesidad que mantiene para mantener segura su relación afectiva. Para Maslow estas necesidades satisfacen los deseos de protección que surgen en el ser humano.

La satisfacción de las necesidades de pertenencia y afiliación surge cuando el dependiente encuentra una pareja o círculo social donde se sienta perteneciente y reciba el afecto que necesita. Sin embargo estas necesidades están cubiertas de baja autoestima y carácter sumiso, el dependiente no concibe su vida sin la persona a la que ha idealizado, de manera en que vive por y para esa persona, al satisfacer la necesidad de brindarle afecto a su pareja, satisface su propia necesidad de recibirlo, en ocasiones no como le gustaría, sin embargo la pareja del dependiente le muestra momentos afectivos para mantenerlo sujeto en la relación. Para Maslow estas necesidades están orientadas a superar los sentimientos de soledad.

La necesidad del sexo también se incluye dentro de este nivel, para la personalidad dependiente puede tomarse como una muestra de afecto de su pareja, sin embargo esta necesidad solo es satisfecha desde el ámbito fisiológico.

Por último la necesidad de estima se satisface cuando el dependiente consigue que su pareja continúe a su lado, no tendrá importancia si recibe maltrato, humillación, e incluso abuso, a pesar

de su baja autoestima, su estima inferior será satisfecha. Como se vio en el capítulo 3, Maslow describe dos necesidades de estima, la superior son los deseos de competir y sobresalir, y la inferior describe una personalidad que necesita reconocimiento y apreciación.

Un factor que influye de manera considerable en la forma en cómo se relaciona con los otros un individuo, es durante la niñez, desarrollar un vínculo seguro, basado en el afecto y confianza desencadena mayor positivismo, empatía, autoestima elevada e interacciones buenas y no conflictivas con los demás. Un adulto que logró desarrollar estas cualidades desde pequeño busca la intimidad, siente comodidad dentro de una relación emocional y no está constantemente preocupado a perderla. Son personas capaces de establecer relaciones largas, comprometidas y satisfactorias.

4.2.2 Expectativas en la pareja.

Desde que se decide comprometerse con otra persona de forma emocional se experimenta una sensación de pertenencia, tal como ocurre cuando se es niño con la familia de origen, la diferencia es que ahora uno mismo elige al individuo para comenzar un noviazgo o una familia. De otra manera la pareja también se encuentra en el plano de acompañamiento dentro de la vida y es por eso que cada persona necesita de esta forma de compañía. Es así como se brinda el placer, la intimidad y la confianza física.

Sin embargo existen cosas que se pueden esperar dentro de la relación o de la misma persona, las expectativas, según Carrillo (2010, p.36), es lo que uno mismo cree que sucederá, es una suposición centrada en el futuro que puede o no ser realista y que al no realizarse genera, la mayoría de las veces, una decepción. Las expectativas en las relaciones de pareja y la frustración por no poder cumplirlas generan distintas reacciones tanto en hombres como mujeres, ya que existe creencias que cada uno ha aprendido, pueden ser de generación en generación, o bien, a través de experiencias pasadas.

Las expectativas que crea cada persona sobre si sus propias necesidades serán satisfechas en su relación pueden generar conflictos, el dependiente mantiene estas expectativas en todas sus relaciones emocionales, generando ciclos y patrones en su conducta, lo necesario dentro de su relación será si su pareja pueda satisfacer las necesidades que él mismo plantea, incluyendo satisfacer las necesidades de su pareja ante que las de él o ella. La necesidad de afiliación o pertenencia es una las necesidades que puede mantener más cautivo al dependiente, ya que ante algún problema su pareja lo recompensara de forma en que el dependiente vuelva a creer en el afecto que le mantienen e idealizarse en su relación, manteniendo su expectativa dentro de la relación, de mismo modo en que la necesidad del sexo hace su función, algunas relaciones destructivas suelen resolver sus conflictos graves a través de relaciones sexuales ya que no conocen o no quieren solucionarlas de manera distinta.

Algunas parejas logran establecer formas de intercambio y de convivencia que al mismo tiempo fortalecen y enriquecen su relación, mientras que otras se quedan en momentos que los tensan y deterioran. La clave que hace la diferencia reside en que las parejas que logran avanzar saben expresarse de varias maneras, por ejemplo: el reconocimiento hacia lo que uno da y hace, de manera que generan un aumento en el ciclo de dar y recibir; a diferencia de lo que hacen otras relaciones, donde se centran en mostrar su desagrado, quejas y reproches de manera habitual.

Ante esto solo arriesgan que su intercambio sea caótico, causando que un miembro genere y se esfuerce más que el otro. El equilibrio y bienestar se producen debido a que la pareja muestra dedicación recíproca y considera las necesidades del otro. Argyle (1987 en Alzugaray & García 2016), sugiere que para ser feliz en una relación de pareja es necesario satisfacer tres aspectos:

1.- *Satisfacción instrumental*: necesidades básicas, como la comida, el vestido y dinero.

2.- *Satisfacción emocional*: apoyo social, la intimidad y la sexualidad

3.- *Satisfacción lúdica*: actividades de esparcimiento que provocan bienestar.

Como se puede observar, los aspectos arriba mencionados propuestos por Argyle (1987 en Alzugaray & García 2016), corresponden con las necesidades propuestas por Maslow (1941 en Cloninger, p.445-448): la satisfacción instrumental corresponde con las necesidades fisiológicas; la satisfacción emocional con las necesidades de seguridad, y de afiliación y pertenencia; y la satisfacción lúdica con las necesidades de estima y reconocimiento.

De esta manera ambos autores establecen que la cercanía y la felicidad de la pareja corresponde al grado de afecto que se muestran y mantienen; este es un grado importante del bienestar, debido a que la persona creen que pueden contar con la presencia del otro en momentos de necesidad, es decir, tiende a sentir más apoyo. La mayoría de los conflictos en cada relación son generados por las diferencias que existen en la personalidad, las costumbres, los valores o los estilos de vida, así que, una persona jamás lograra cambiar los aspectos de otra.

4.3 Necesidades en la pareja.

Parece ser frecuente que cuando una persona decide iniciar una relación de pareja comienza a preocuparse más por el otro que por sí mismo, se preocupa más porque las necesidades de su pareja sean satisfechas mientras que las propias quedan en segundo plano. Finalmente la persona se establece en una relación poco satisfactoria, en la que se teme mostrar al otro como en realidad es, o lo que en verdad desea, de manera en que termina dependiendo en gran medida de la otra persona, hasta el grado de cederle toda la responsabilidad de su propia felicidad. En este tipo de relaciones es difícil conseguir la suficiente confianza en la pareja, porque es cuando surge en mayor medida el temor al abandono y a la soledad.

Problemas físicos, psicológicos o emocionales parecen radicar más en que los seres humanos cada vez vivan menos felices debido a la falta de relaciones interpersonales satisfactorias, dentro de las cuales la persona se sienta escuchada y con mayor comprensión, y en la que pueda desarrollarse plenamente sin que exista el temor al rechazo. Se considera que las personas que están casadas o se encuentran dentro de una relación son más felices que las personas que permanecen solteras o divorciadas, por ejemplo Bagladi (2009 en Alzugaray & García 2016), señala que las personas solas son menos felices que las casadas, siendo la calidad de la relación como un indicador importante de la satisfacción e incluso actuaría como un factor importante para la salud. Para ello, las necesidades de pertenencia y afiliación muestran el deseo de ser pertenecientes hacia un círculo social, o bien, a encontrar una pareja emocional, aunque su lado negativo cause un problema a la soledad y una ansiedad social.

Es decir, personas que no se encuentran con una pareja estable presentan menor apoyo social, tienen mayor dificultad para adaptarse física y psicológicamente, pues el apoyo de la pareja constituye un importante recurso ante estrés emocional y psicosocial. Personas que se encuentran dentro de una relación sana y formal mantienen relaciones sociales con mayor fluidez y tienden a adaptarse fácilmente a distintos entornos.

Al sentir cierta infelicidad, vacío o insatisfacción, generalmente se debe a una necesidad personal dejada a un lado. Cuando el ser humano se da cuenta de esta deficiencia puede sentir motivación y responsabilizarse de su propia felicidad, podría motivarse para encontrar nuevos caminos y así satisfacer sus propias necesidades, tomando en cuenta cada necesidad satisfecha para realizar una autorrealización de manera personal. Aprender a satisfacer necesidades adecuadas de forma saludable está ligado a relaciones felices y compensadas.

4.3.1 Necesidades en la pareja basadas en la Jerarquía de Motivación.

Cuando cada persona aprende como satisfacer sus necesidades personales tienden a ayudar a otras personas a realizar lo mismo. Según Abraham Maslow (1968 en Harris 2012, p.1), estas necesidades personales se enumeran de lo esencial a lo potencial e incluye satisfacer las necesidades en el siguiente orden: fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y afiliación, de estima y la autorrealización. Maslow creía que antes de que ocurriera la autorrealización, las necesidades básicas deben ser satisfechas.

Investigadores y terapeutas han identificado al menos ocho necesidades que debemos satisfacer regularmente si el ser humano se quiere sentir feliz, satisfecho y completo Coplen & MacArthur (1982 en Harris 2012, p.1), toman como referencia a Maslow y su teoría para desarrollar cada necesidad:

1.- Desarrollar una imagen positiva de sí mismos.

El concepto e imagen que tiene cada individuo es a partir de las creencias individuales que se ha desarrollado con el tiempo. Las creencias que se tienen son parte fundamental de la vida, incluso influyen en cada uno más de lo que se puede imaginar. Lo que no se puede perder y es importante es que: se es lo que se cree ser. Si no se es feliz o satisfecho con lo que es la vida propia, puede ser momento de preguntarse sobre las propias creencias y observar cómo fue que llegaron hasta cada uno. Estas creencias están basadas en las experiencias y como se interpreten de forma negativa o positiva.

2.- Desarrollar relaciones cercanas basadas en el afecto.

Las relaciones sanas suelen ser amables, generosas, desinteresadas, compartidas, sencillas y saludables, sin embargo las relaciones problemáticas pueden ser egoístas, manipuladoras, aprovechadas y poco sanas. El afecto puede traer consigo emociones como: alegría, plenitud, armonía o satisfacción, el miedo en las relaciones emocionales lleva ansiedad, estrés, angustia, sufrimiento, odio, tristeza e incluso depresión.

Mantenerse en la línea de un afecto correspondido parece fácil, pero no en todos los casos lo es, durante el desarrollo de la relación, es necesario prestar atención y energía en situaciones positivas, es decir, observar lo que existe dentro de la pareja e ir formando algo más estable y

equilibrado con el tiempo. De lo contrario en una relación problemática donde el miedo hace ver lo que no hay en la pareja puede generar dependencia o adicción a la emoción de mantenerse con alguna persona tóxica. Al permitir una relación emocional donde la dependencia va por delante se llega a creer que eso es algo normal y se aprende a vivir de esa forma; se generan patrones de conducta donde se hacen un hábito, y al final en una actitud de vida. Hacer un esfuerzo donde se puede compartir un afecto sano con otra persona puede ayudar a desarrollarlo con otros seres.

3.- Sentir que nos pertenecemos.

Sentir que se es una parte importante de una relación es sentir una conexión con esa persona, sentirse parte de algo libera a la persona de la soledad, y logra mostrar mayor seguridad ante desafíos que se afronte en la vida. La gente y las relaciones que se perciben a la cuales se pertenecen mantienen más influencia sobre cada persona.

Sentir apoyo de un grupo puede ser lograr la necesidad de pertenencia, cuando una persona se relaciona con grupos similares a él muestran conductas o reacciones positivas, ya que son similares unos a otros. Un ejemplo puede ser una familia promoviendo la pertenencia y actitud positiva, el pasar tiempos juntos realizando alguna actividad donde cada miembro participe y se logre sentir perteneciente a su propia familia.

La necesidad de pertenencia parece ser que va más allá de la integración de un grupo, ya que lleva consigo toda la identificación personal, el poder generar vínculos afectivos, la aceptación y adaptación de normas, reglas y hábitos compartidos. Se considera que cuanto mayor sea la identificación con alguna persona o grupo, también será mayor la tendencia a adoptar los patrones que caracterizan al grupo.

4.- Recibir el respeto de otros y de nosotros mismos.

El respeto propio y hacia los demás se desarrolla cuando se trata de vivir de acuerdo al sistema de valores y creencias que se forman, la familia, la cultura e incluso la religión tienden a hacer una gran influencia en lo que se elige creer y valorar. Respetarte a ti mismo significa tener una actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz, reafirmar el aprecio hacia la propia persona, así como los pensamientos, deseos y necesidades. Cuando una persona tiene la capacidad de respetarse por sí mismo muestra un derecho a la alegría y la satisfacción.

Las conductas autodestructivas y el autosaboteo son principales muestras de falta de respeto, pueden ser también las causantes de la depresión y que la autoestima se mantenga constantemente baja. Cuando una persona logra respetarse a sí misma de una manera adecuada, los demás lo respetarán también, de manera en que la autoestima mejorara de manera constante. Conforme la persona se vaya desarrollando en la vida obtendrá crecimiento y madurez, y en ocasiones una buena autoestima, pero si no existe autorespeto la autoestima seguirá siendo baja a pesar de todo lo que va logrando.

Por otro lado el respeto hacia los demás es una actitud que implica entender que pese a las diferencias toda persona tiene necesidades básicas físicas y psicológicas, de manera igual la experiencia y los conocimientos de otros pueden ser de gran ayuda. La actitud respetuosa favorece en poder establecer buenas relaciones amistosas, donde se puede confiar y compartir

experiencias de y para el crecimiento personal. El respeto hacia los miembros de la familia facilita la convivencia y crea un ambiente de armonía dentro de la misma.

El respeto propio y hacia los demás contribuye una armonía y una unión, aparece como un requisito previo para que los seres humanos puedan relacionarse entre sí de manera constructiva y positiva. Permite aprender de la diferencia y enseña a actuar de forma inteligente, con empatía y equidad, ante posibles diferencias de opinión, desarrollando relaciones pasivas y positivas.

5.- Sentirse valioso al desarrollar una autoestima saludable.

La autoestima y el sentirse valioso define en como la persona se siente y se ve a sí mismo, si se quiere cambiar el sentir se necesita identificar las conductas de uno mismo y trabajar en cambios, esas actitudes o conductas que no son saludables. Según Olmedo (2014, p.86) la autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma, es la forma en cómo se percibe y la manera en cómo se siente respecto a sus capacidades, debilidades o defectos. La autoestima general es la unión de todas sus valoraciones, es lógico que en algunas se sea mejor que en otras, pero si una persona considera que para todo es malo, es un síntoma negativo de autoestima. Las diferentes habilidades o actitudes personales muestran una importancia para observar que tan sólida esta la autoestima de un individuo.

Olmedo (2014, p.86-98), describe los diferentes tipos de autoestima de la siguiente manera:

Autoestima física: A través de los estereotipos que va marcando la sociedad con la información visual (televisión, videos, redes sociales), la importancia que se da a la apariencia ha llegado un grado donde se ha vuelto obsesiva.

Autoestima intelectual: Existen varios tipos de inteligencia como la musical, lingüística emocional, social o tecnológica, y ninguna es mejor que otra, más que inteligencia puede ser llamada habilidad o talento. El contexto es el que brinda valor a una u otra habilidad en un momento determinado. La gran mayoría de la gente suele tener una habilidad donde destaca mejor que los otros, la inteligencia se puede desarrollar, el problema empieza cuando la autoestima está dañada ya que el mismo individuo se sabotea y no lo intenta.

Autoestima afectiva: Es una evaluación que se hace cada persona relacionando cuanto cariño cree merecer, hay personas que internamente piensan que no merecen ser queridas. Personas con autoestima afectiva baja prestan un exceso de atención a la relación, volviéndose dependientes y obsesivos, harán cualquier cosa con tal de no ser abandonados.

Autoestima sexual: Es aprendida y depende de los valores y creencias que fomentan los padres y la sociedad, así como el tipo de experiencias que se han vivido. Existen mitos e información falsa que al no poder ajustarse a ellas puede afectar de manera importante esta área. La cultura califica al hombre dependiendo de su desempeño y la mujer de acuerdo a su belleza física, estableciendo parámetros difíciles de igualar, afectando con facilidad la autoestima sexual.

Autoestima vital: es una forma de llamar a la valoración interna de que esperar de la vida y como disfrutarla, la capacidad de sorprenderse y vivir de la experiencia, convirtiendo cada experiencia como un momento único donde se puede aprender de algo o alguien.

Algunas veces es necesario ver un consejero o terapeuta quien puede ayudar durante el proceso de fomentar la autoestima.

6.- Sentirse competente.

La competencia empieza con uno mismo, es aquella que permite conducir emociones y pensamientos, que nos sitúan en el aquí y en el ahora, contacta con la gratitud, compasión, alegría y el afecto incondicional. Al desarrollar y utilizar el poder personal o la competencia de manera correcta se es capaz de llegar a un estado de satisfacción y felicidad. Brinda seguridad y tranquilidad para hacer frente las situaciones que surjan a lo largo de la vida.

Una persona que no crea en su competencia se sentirá insegura y puede vivir con el temor a los cambios y a situaciones nuevas, reduciendo su capacidad de competir y de igual forma su autoestima, por ello también son importantes pensamientos y emociones, ya que son signos de que tan bien o que tan mal se encuentra una persona consigo misma.

7.- Convivir con el crecimiento.

Desarrollar y promover una actitud de aprendizaje a lo largo de la vida es una clave importante para la felicidad, cuando se aprende algo nuevo se adquiere una nueva habilidad y a su vez un crecimiento. Si se quiere cambiar el modo de vivir se debe cambiar los pensamientos, al hacerlo, se cambia la realidad y a su vez de actitud, para mejorar conductas y finalmente la vida.

El problema es pensar que reconocer los logros es sinónimos de ego o vanidad, pero la diferencia es bastante, para un sano desarrollo como persona, el reconocimiento personal es tan importante como comer, ya que es un momento donde la persona se relaja, disfruta, convive, se divierte o apasiona, pero con el remordimiento de verse egoísta o sentir culpa por lo que poco a poco va logrando, sin embargo al no compartirlo o disfrutar de algún éxito en el fondo puede sentirse insatisfecho.

8.- Sentir seguridad y protección.

La familia, matrimonio y pareja como institución está diseñada para ayudar a que la persona logre sentir seguridad y de alguna manera se proteja en su relación. Si se siente seguro y protegido de manera social, emocional, intelectual y física con la relación de pareja puede ser considerada como sana. Una seguridad y protección emocional es una sensación invisible que se tiene cuando existe estabilidad y bienestar, permite mantener cierto control sobre los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos, de manera en que se eviten desequilibrios o malestares en relaciones funcionales o durante la vida.

A través de la interacción social con la pareja, amigos, familia o trabajo, la persona puede tener que lidiar con situaciones donde otras personas muestren comportamientos basándose en el daño emocional, haciéndolo de modo consciente o no. En ocasiones es cierto que las reacciones emocionales son causadas en mayor parte por las situaciones antes experimentadas, hay circunstancias ante las cuales la persona se siente indefensa o débil. Tal es el caso ante el miedo en las relaciones de pareja tóxicas, donde se manifiestan los sentimientos de culpa, obligación, inseguridad, poner límites, ser honesto, y la incapacidad para ser uno mismo. Mantener una relación tóxica en cualquier ambiente de nuestra vida, ya sea laboral o personal, ocasiona

ansiedad o depresión, con el tiempo destruye a la persona, le deja una sensación de vacío e impide crear relaciones emocionales formales y equilibradas.

Aprender a satisfacer las necesidades propias en cada área ayudará a mantener un bienestar, aprender a satisfacer dichas necesidades se estará más preparado para ayudar a otros a satisfacer sus necesidades regularmente. Cubrir las necesidades personales de manera constante aumenta la capacidad para mostrar y recibir afecto, al igual que mejorar en las relaciones emocionales, y mostrando un óptimo desarrollo personal.

4.4 Actitudes que mantienen una relación emocional.

Las relaciones de pareja no son estáticas, aunque el afecto exista, las circunstancias que las mantienen se modifican y con ello su dinámica emocional. Pensar en una relación que no cambia es llevarla al fracaso, al paso del tiempo las actitudes de la pareja pueden cambiar mejorando o empeorando la relación. Identificar a tiempo causantes de problemas o situaciones que pueden debilitarla ayuda a fortalecerla e incluso salvarla. También hay relaciones que resultan enfermizas y extender su duración puede llevar a los miembros a un impacto negativo hacia la autoestima y la forma en como perciban relaciones emocionales futuras. Cualquier relación que deja un aprendizaje no es del todo un fracaso, de los errores se aprende del éxito no mucho.

Resolver problemas en una relación es importante, en ocasiones hay que reinventarla, pero si al intentar esto y la relación siga continuando de manera negativa, es necesario observar las causas del porque una pareja sigue unida, Riso (2012, p.47-58), los plantea de la siguiente forma.

1.- Vulnerabilidad al daño, dependencia a la seguridad y protección.

Personas con baja autoeficacia necesitan de alguien más fuerte psicológicamente que se haga responsable de él o ella. Lo que los motiva a seguir es obtener la cantidad necesaria de seguridad y protección para enfrentar una realidad percibida como demasiado amenazante. Esta dependencia es bastante fuerte y exigente ya que la persona lo percibe como algo de vida o muerte, no se busca amor, ternura o sexo, es supervivencia.

Las señales de protección pueden ser muy delgadas y aparentemente sin sentido, pero útiles y significativas para la persona, no importa que tan fría o distanciada sea su relación, a veces la presencia de la pareja produce una sensación de estar asegurado. Significa estar con él o ella, compartir el mismo espacio, respirar el mismo aire, dormir en la misma cama, mirar la misma televisión, vivir la misma vida es suficiente para sentir compañía. No es necesario que la pareja sea una especie de protector, con la sola presencia suya y viviendo en el mismo techo el dependiente y su necesidad quedan satisfechos.

2.- Miedo al abandono, dependencia a la estabilidad y confianza.

Toda persona espera que su pareja sea estable y fiel, la mayoría de las personas no soportarían una relación poco confiable por su salud mental. Sin embargo hay relaciones donde se vive de manera angustiante e insostenible, desear una vida en pareja no genera dependencia pero volverse obsesivo ante una posible ruptura sí.

En ciertos individuos la búsqueda de estabilidad se asocia con el temor al abandono y una sensibilidad al rechazo afectivo. Para ellos la confianza se convierte en una necesidad compulsiva

para sobrellevar un miedo a la carencia, por ejemplo: No tendrá importancia si la esposa sea mala amante, pésima ama de casa, regular mamá o poco tierna: “pero si es confiable, sé que jamás me abandonará”. El marido puede ser distante, infiel, agresivo y un padre despreocupado, pero si es un hombre estable, predecible, y perseverante en la relación, queda perdonado de toda culpa: “no importa lo que haga, da la garantía de que siempre estará conmigo”. Lo que determina alguna relación que se desarrolle de este modo, es que la persona haga presencia dentro de la pareja.

La historia afectiva de este tipo de personas está llena de infidelidades, rechazos, pérdidas o rupturas emocionales que no han sido procesadas de manera adecuada. El problema no parece ser de autoestima sino de desprenderse de situaciones, el objetivo es mantener su relación afectiva sin importar que tan satisfactoria resulte y que la historia no vuelva a repetirse.

3.- La baja autoestima y la dependencia a las manifestaciones de afecto.

El objetivo principal se vuelve a sentirse amado. Si una persona no se quiere a si misma mostrará ese sentimiento y pensará que nadie podrá quererla. El miedo a la carencia afectiva se transforma en la necesidad de ser amado. Cuando alguien se acerca a una persona con abaja autoestima se sorprende y duda sobre las intenciones del individuo interesado. A partir de crear la relación de pareja automáticamente la adicción al nuevo afecto se emite y cada demostración de afecto es sinónimo de seguridad, sin embargo, si disminuye esta demostración de afecto, el individuo dependiente puede hacer cosas desesperadas para recuperar el afecto de su pareja. De otra manera si el intercambio afectivo es consistente y fluido, el adicto obtendrá su necesidad personal y volverá a sentir calma.

Un indicador erróneo sobre el afecto que usan las personas dependientes es la deseabilidad sexual, la necesidad de amor puede confundirse con lo sexual, pero no es lo mismo, por ejemplo: el hombre puede desear pero no sentir afecto, la mujer puede amar y no desear a la persona amada, y viceversa, esto genera que muchas personas mantengan relaciones sexuales para buscar afecto. Las personas con baja autoimagen, que se consideran poco atractivas, pueden aferrarse fácilmente a quienes se sientan atraídos hacia ellas. A veces esta dependencia se basa en el acto de agradecimiento. En ocasiones compartir complejos puede crear más adicción que compartir virtudes.

4.- Los problemas de autoconcepto y la dependencia a la admiración.

El autoconcepto se refiere a que tanto se acepta a sí mismo, lo que se piensa de uno. La carencia no es afectiva, sino de reconocimiento y adulación. Estas personas no se sienten admiradas y valiosas, por tal razón, si alguien les muestra admiración y algo de fascinación, la dependencia no tarda en aparecer. Las causas comunes de la infidelidad residen en la relación que se establece entre admirador y admirado. Exaltarle el ego a una persona que se siente poco, y además ha sido descuidada por su pareja, puede ser una experiencia estimulante para brindarle su valor como persona.

Quedar encantado con virtudes, elogiar cualidades, aplaudir logros y asombrarse ante alguna habilidad no apreciada por otros ambientes o personas, es abrir el paso hacia el afecto. El bajo autoconcepto crea una sensibilidad al halago, tanto que puede ser una principal razón de una relación emocional, sin tomar en cuenta que existe un miedo hacia la desaprobación y al desprecio.

5.- Dependencia al bienestar, el placer de toda buena relación.

Los estímulos que se obtienen en una buena relación varían de acuerdo a las actitudes que se presentan en ambos miembros de la pareja, sin embargo se es sabido que algunas formas de bienestar son vulnerables a generar dependencia. Se describen cuatro principales: sexo, contemplación, afinidad y tranquilidad.

Sexo: Cuando la actividad sexual es lo mejor de la relación, esta se vuelve resistente. Pero si la dependencia es solo de una persona y no correspondido, el que más necesita del otro termina mal. Las parejas que coinciden en su afán sexual no necesitan ayuda, solo un buen momento para mantener la intimidad, ya que cada problema lo resuelven a través del sexo, sin embargo cada vez se necesitan más y la adicción debe ser mayor para producir un mismo efecto de satisfacción.

Contemplación: Es un gusto por el contacto físico, personas que son mimosas quedan fácilmente atrapadas por besos, abrazos, caricias, la sonrisa u otras manifestaciones de afecto. De lado contrario para las personas introvertidas las manifestaciones de afecto pueden ser causa de malestar.

Afinidad: Aunque en la parte sexual y afectiva no se encuentren del todo bien, el amiguismo y la buena compañía mantiene a la pareja íntimamente entrelazados. No es fácil ser compañero, confidente y cómplice de la pareja, pero si esto ocurre, la unión adquiere una solidez sustancial. Cuando una pareja basada en su compañerismo intenta separarse, su intento no prospera porque el buscar un sustituto igual es difícil, así que en un tiempo corto se restablece su relación, las coincidencias que los mantenían unidos se vuelven a activar con más fuerza.

Tranquilidad: Esta tiende a surgir después de los 40 años, ya que existe una época donde las personas están dispuestas a cambiar la pasión por la tranquilidad. Así como una buena afectividad es un requisito indispensable para que la relación prospere, la convivencia estresante destruye cualquier relación. Sin embargo para obtener la tranquilidad que tanto se necesita se debe renunciar a otros placeres, se debe pensar seriamente el concepto de paz.

De esta manera queda establecido que una relación de pareja sana es aquella donde dos personas a través de su afecto deciden apoyarse mutuamente buscando el comienzo de una vida juntos de manera armónica, pero no dependiendo del otro hasta perderse como persona, ni valorando a la pareja por encima de sí mismo; y como se ha podido observar hasta el momento, la persona codependiente tiene una idea distorsionada de esto.

Es cierto que el humanismo se conoce como tercera fuerza por ofrecer otra alternativa para la psicología mostrando ser optimista hacia el ser humano, creyendo que cada persona cuenta con el suficiente potencial para lograr un bienestar completo. El humanismo concibe al ser humano como un ser autónomo y libre capaz de tomar sus propias decisiones responsabilizándose de estas decisiones tomadas al encontrarse en libertad, toma como menos importancia las carencias y dificultades que se tuvieron en el pasado, porque cree que a pesar de tener presentes estas experiencias, se pueden superar para lograr un buen desarrollo óptimo y pleno, y a su vez, lograr un calidad de vida confortable.

Cuando se habla de codependencia este tipo de personas deciden continuar con su relación a pesar de encontrarse en una situación conflictiva, ya que no son conscientes de que dentro de su

relación existen problemas grandes que pueden acabar con su persona de manera emocional y física, para ellos su relación es funcional y muestra el suficiente afecto que necesitan, comentan que las demás personas están equivocadas sobre su pareja; sin embargo hay personas que cuando logran aceptar que tienen un problema buscan ayuda y poco a poco solucionan esa tormentosa relación que han mantenido por un largo tiempo.

Al relacionar este tema con la teoría de las jerarquías, los codependientes son seres humanos que tienen necesidades, a pesar de encontrarse en una relación destructiva, las necesidades de seguridad, de pertenencia o afiliación, y de estima, son satisfechas a su manera individual. El codependiente no dejara de alimentarse, de beber agua, dormir e incluso su vida sexual seguirá siendo satisfecha; al referirse al sexo en varias ocasiones aceptara solo por complacer a su pareja aun estando en desacuerdo, esto por el temor de ser abandonado, incluso siendo víctima de abuso sexual.

El codependiente hará cualquier cosa por sentir aceptación de forma social y afectiva, de esta forma podrá sentir seguridad al pensar que todo se mantiene en orden y funcional. En ocasiones esta aceptación puede influenciar en la estima del codependiente, sin embargo esta necesidad no siempre es satisfecha porque al salir algo mal dentro de su vida personal, social y afectiva se culpa, causando que su autoestima decaiga más.

Solo si la persona acepta que tiene un problema y puede salir de este, es como se puede obtener la necesidad de realización, ya que en esta última hace referencia a que cada persona mantiene proyectos y metas diferentes y por tanto puede considerarse como una autorrealización al lograr salir de una problemática como la dependencia, esto claro, si la persona al buscar ayuda tiene el objetivo de superar este obstáculo e iniciar una vida diferente tomando en cuenta su propio bienestar.

ANEXO.

| | | | |
|------------------------|---|------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, fortalecer la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Explicar el significado de la codependencia y la similitud que existe con las relaciones destructivas; así como establecer un ambiente de confianza entre los participantes del grupo. | N° de Sesión: 1. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|--|---|--|--|---|-------------|
| 1.- Presentación. 2.- Establecimiento del compañerismo en el grupo. | Rompe hielo. | Definir la finalidad del taller, y generar un ambiente agradable en el grupo, realizando la presentación de los participantes. | Los participantes se presentarán y conocerán el objetivo del taller, también dirán qué les interesa del tema y lo que esperan del taller. Cuando inicie la actividad, la coordinadora pedirá al grupo que forme dos equipos donde ambos tengan el mismo número de participantes. Cada equipo debe hacer una línea con su propia ropa en 20 segundos, el equipo que logre formar la línea más larga gana. | -Salón de trabajo. -Butacas. -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Ropa. | 20 minutos. |
| 4.- Codependencia emocional. | Lluvia de ideas. | Establecer una definición global y que pueda ser utilizada en el taller sobre la codependencia. | La coordinadora preguntará al grupo si saben algún dato respecto al tema, a través de esto, se aportarán ideas sobre la codependencia, al final de las participaciones se establecerá el significado de la codependencia emocional. | -Salón de trabajo. -Butacas. -Pizarrón. -Plumón para pizarrón. | 20 minutos. |
| 5.- Relaciones destructivas. 6.-Conclusión. | -Lluvia de ideas. -Exposición. -Información | Explicar el tema de las relaciones destructivas y establecer una conclusión sobre los temas tratados en | La coordinadora establecerá el tema de las relaciones destructivas y abrirá un espacio para las opiniones de los participantes. | -Salón de trabajo. -Butacas. -Proyector. -Computadora. | 20 minutos. |

| | | | | | |
|--|--|-----------------------------|--|---|--|
| | | la sesión de manera grupal. | Se explicará el tema a través de una exposición y entre la coordinadora y el grupo se establecerá la relación que hay con la codependencia emocional. Al término de la exposición la coordinadora volverá a abrir el espacio para las participaciones y generar la conclusión del tema y la sesión. | -Extensión. -Presentación en diapositivas. -Pizarrón. -Plumón para pizarrón. | |
|--|--|-----------------------------|--|---|--|

Bibliografía.

Elsa Guzmán Martínez, Manual del taller: Proyecto de vida, México, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, disponible en PDF, consultado Julio 2017.

Gloria Noriega, El guión de la codependencia en relaciones de pareja, México, Manual Moderno, 2013.

Rosanna Mazzarello Martinis D´ Angelo, Estudio sobre la codependencia y su influencia en las conductas de riesgo psicosocial de jóvenes, Tesis, Barcelona, 2012.

Marc Valleur, Jean Matysiak, Las nuevas adicciones del siglo XXI, sexo, pasión y videojuegos, Barcelona, Paidós, 2005.

| | | | |
|------------------------|---|------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Identificar el concepto de adicción, así como los diferentes tipos de adicciones que existen; y establecer la relación de éstas con la codependencia emocional, utilizando ejemplos de casos de relaciones adictivas. | N° de Sesión: 2. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|--|---|---|--|--|-------------|
| 1.- Adicciones. | Lluvia de ideas. | Formar la definición de adicción. | La coordinadora preguntará al grupo si conocen el significado de la palabra adicción y a través de ideas se va a aclarar el concepto estableciendo una sola definición. | -Pizarrón. -Plumón para pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 10 minutos. |
| 2.- Adicción hacia personas o relaciones. 3. -Codependencia en la relación de pareja. | -Exposición. -Información. -Compartir experiencias. | Explicar el tema de la adicción hacia personas. | La coordinadora expone sobre el tema de la adicción hacia las relaciones. Muestra casos sobre parejas con esa problemática y de forma voluntaria el grupo platica sobre alguna experiencia que hayan pasado o presenciado similar al tema. | -Proyector. -Extensión. -Computadora. -Presentación en diapositivas. -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 40 minutos. |
| 4.- Retroalimentación. | Comentarios. | Generar una similitud entre los temas de la primera y segunda sesión. | El grupo formulará la conclusión general sobre la primera sesión y la similitud que hay entre la codependencia y las relaciones adictivas y destructivas. | -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 10 minutos. |

Bibliografía.

Marc Valleur, Jean Matysiak, Las nuevas adicciones del siglo XXI, sexo, pasión y videojuegos, Barcelona, Paidos, 2005.

Pía Mellody, Andrea Wells, Keith Miller, La codependencia, Barcelona España, Paidos, 1994.

| | | | |
|------------------------|---|------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Analizar cómo se ven a sí mismos los participantes y la manera en que el autoconcepto de cada individuo influye en como los ven otras personas. | N° de Sesión: 3. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|------------------------|-----------------------------|--|---|---|-------------|
| 1.- Autoconcepto. | Lluvia de ideas. | A través de ideas y aportaciones, se va a establecer la definición del tema. | La coordinadora preguntará al grupo que se entiende por autoconcepto, a su vez, se hará una definición global sobre el tema. | -Pizarrón. -Plumón para pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 10 minutos. |
| 2.- Autoconocimiento. | ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven? | Observar en los participantes como reconocen aspectos positivos propios y la manera en que reciben comentarios de otra persona. Observar la forma en que interactúan con otras personas. | La coordinadora reparte a cada participante una hoja. Se debe dividir la hoja en dos mitades. En la parte superior deben escribir su nombre y apellido, debajo de su nombre en la parte superior izquierda se debe escribir: ¿Cómo soy?, y en la parte derecha: ¿Cómo me ven? En la parte donde dice ¿Cómo soy? cada alumno debe escribir tres características suyas (positivas o negativas). Una vez escritas deben pasar con cada integrante del grupo para le escriban en la parte donde dice ¿Cómo me ven? Al terminar cada alumno debe pasar a su asiento con su respectivo papel. | -Hoja blanca. -Pluma. -Salón de trabajo. -Butacas. | 35 minutos. |
| 3.- Retroalimentación. | Comentarios. | Reconocer emociones o sentimientos sobre la actividad | Al final de la actividad la coordinadora pedirá al grupo hacer un círculo y cada | -Salón de trabajo -Butacas. | 15 minutos. |

| | | | | | |
|--|--|--------------------------|--|--|--|
| | | entre los participantes. | participante explicará cómo se sintió durante la actividad y cuáles características fueron las más acercadas a su persona y cuáles no. | | |
|--|--|--------------------------|--|--|--|

Bibliografía.

Elsa Guzmán Martínez, Manual del taller: Proyecto de vida, México, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, disponible en PDF, consultado Julio 2017..
 Santiago Moll, Actividad del autoconcepto: ¿Cómo soy?, ¿Cómo me ven?, 2014, disponible en <http://justificaturespuesta.com/actividad-de-autoconcepto-como-soy-como-me-ven/>, consultado en julio 2017.
 Walter Riso, ¿Amar o depender?, México, Océano, 2012.

| | | | |
|------------------------|---|------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Establecer el concepto de autosabotaje y descubrir cómo logra influir en cada persona al tomar una decisión | N° de Sesión: 4. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|----------------------------------|--|--|--|--|-------------|
| 1.- Autosabotaje. | -Lluvia de ideas. -Exposición. -Información. | Definir el concepto de autosabotaje y aclarar al grupo cómo surge el mismo. | La coordinadora preguntará al grupo si saben lo que significa el autosabotaje, para que a través de la participación se constituya una posible definición. Enseguida se explicará el tema, y cómo ocurre el autosabotaje. | -Pizarrón. -Plumón para pizarrón. -Proyector. -Computadora. -Extensión. -Presentación en diapositivas. -Salón de trabajo. -Butacas. | 15 minutos. |
| 2.- Salir de la zona de confort. | “Dentro del autosabotaje”. | Observar en los participantes la reacción que muestran hacia experiencias difíciles o donde no lograron cumplir algún propósito a causa de tomar decisiones incorrectas. | La coordinadora le dará a cada integrante del grupo una hoja con las siguientes preguntas: ¿En qué ocasiones has querido conseguir algo y no has podido? ¿Cuántas veces has tenido la sensación de estarte poniendo el pie? ¿Qué crees que te está impidiendo avanzar en la dirección que deseas? Al término de contestar las preguntas cada persona deberá explicar lo que sintió y si tuvo alguna complicación al contestar cada pregunta. | -Hoja con preguntas. -Pluma. -Salón de trabajo. -Butacas. | 25 minutos. |

| | | | | | |
|-----------------------------------|------------------|---|---|---|-------------|
| | | | Los participantes tendrán la opción de compartir al grupo sus respuestas. | | |
| 3.- ¿Cómo salir del autosabotaje? | Lluvia de ideas. | Buscar maneras para prevenir o salir del autosabotaje. | A través de los comentarios del grupo y de la coordinadora se pensará sobre alguna forma o motivación para lograr salir y/o evitar el autosabotaje. | -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 20 minutos. |
| 4.- Conclusión. | Comentarios. | Realizar la conclusión general del tema tratado en la sesión. | Para terminar la sesión, el grupo y la coordinadora harán una conclusión sobre el tema que se presentó durante la sesión. | -Salón de trabajo. -Butacas. -Pizarrón. -Plumón para pizarrón. | |

Bibliografía.

Víctor William Harris, 8 necesidades de la pareja, el padre y el hijo, Julio 2012, disponible en PDF.

Walter Riso, ¿Amar o depender?, México, Océano, 2012.

Cesar Piqueras, Técnicas para evitar el autosabotaje, 2015, disponible en <https://www.cesarpiqueras.com/evitar-el-autosabotaje/>, consultado julio 2017.

| | | | |
|------------------------|---|------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Reflexionar la importancia y los beneficios que tiene una autoestima saludable para la vida personal. | N° de Sesión: 5. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|----------------------------|-------------------------|---|--|---|-------------|
| 1.- Autoestima. | Exposición. | Establecer el concepto de autoestima. | La coordinadora explicará de manera breve, la definición de autoestima y la influencia de una autoestima sana en el día a día. | -Proyector. -Computadora. -Extensión. -Salón de trabajo. -Butacas. | 20 minutos. |
| 2. Valoración e identidad. | Juego de las estrellas. | Reforzar la identidad de cada participante y su valoración personal. | A cada participante se le entregará una estrella y debe colorearla de su color preferido. En un pico de la estrella deberá escribir su nombre, y en el centro tres características positivas y tres cosas que disfrute hacer. Al terminar se entregarán las estrellas a la coordinadora. La coordinadora leerá cada estrella y preguntará quién es el dueño de ella. La pregunta de la coordinadora hará referencia a que cada participante diga "esta estrella es mía" (ese soy yo) | -Estrellas de papel. -Pluma. -Colores. -Salón de trabajo. -Butacas. | 30 minutos. |
| 3.- Retroalimentación. | Participación. | Averiguar los sentimientos del grupo y establecer cómo ayuda la autoestima. | Al terminar la actividad, la coordinadora preguntará al grupo cómo se sintió durante la dinámica, y cómo fomentar una buena autoestima. | -Salón de trabajo. -Butacas. | 10 minutos. |

Bibliografía.

Elsa Guzmán Martínez, Manual del taller: Proyecto de vida, México, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, disponible en PDF, consultado Julio 2017.

Bettina Cabana, 8 dinámicas de autoestima para niños y adolescentes, 2015, disponible en <https://www.lifeder.com/dinamicas-autoestima/>, consultado julio 2017.

Susan Cloninger, Teorías de la personalidad, México, Prentice Hall, tercera edición, 2003.

Robert Barón, Psicología, México, Prentice Hall, 1996.

Medina Pacheco, Belem; Reyes García, Claudia; Villar Zepeda, Tamara, La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: Una visión gestáltica. *Revista Mal-estar E Subjetividad*, 2009.

Silvia Olmedo, Mis sentimientos erróneos, México, Aguilar, 2014.

| | | | |
|------------------------|---|------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Señalar las necesidades fisiológicas y su importancia para el ser humano, así como observar, en los participantes, la influencia de la actividad sexual y como lo relacionan con el afecto que pueden mostrar hacia alguna persona. | N° de Sesión: 6. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|-------------------------------|---|---|---|---|-------------|
| 1.- Necesidades fisiológicas. | Lluvia de ideas. | A través de la participación, se mencionarán las necesidades básicas y la jerarquía o influencia que mantienen en cada persona. | La coordinadora preguntará al grupo cuáles son las necesidades básicas del ser humano, y de manera grupal se establecerán cada una y su importancia para la supervivencia de este. | -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 15 minutos. |
| 2.- Ideal romántico. | “La noche ideal” | Aclarar las similitudes y diferencias sobre una relación sexual desde ambos géneros. | La coordinadora pide que cada persona escriba, en una hoja, cómo sería un encuentro sexual ideal, dando pauta para ser fantástico o ilimitado. Al final de escribir, la hoja se doblará y se entregará a la coordinadora. Cuando se reúnan todas las hojas de los participantes, la coordinadora entregará los papeles de los hombres a las mujeres y viceversa; esto con el fin de averiguar cuáles son las características o aspectos que tienen en común y cuáles son sus diferencias. | -Hoja blanca. -Pluma. -Salón de trabajo. -Butacas. | 25 minutos. |
| 3.- Amor y sexualidad. | -La pareja ideal. -Participación opcional. | Identificar las características que mantienen los jóvenes cuando buscan su pareja y establecer qué tan importante | La coordinadora preguntará a los integrantes del grupo cuáles son las características que deben tener su pareja ideal y la importancia que cada uno le da | -Salón de trabajo. -Butacas. | 20 minutos. |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------|--|--|--|
| | | es una relación sexual. | hacia el significado de tener sexo con amor, o sexo sin amor. La participación será de manera opcional. | | |
|--|--|-------------------------|--|--|--|

Bibliografía.

Mercedes García Ruiz, Taller: Educación Sexual con Arte, Programa de Educación Sexual para Jóvenes, 2008, disponible en PDF, consultado en Julio 2017.
 José Luis Valdez Medina, Zaira Sánchez Valdovinos, Norma González Arratia, Elección de pareja en universitarios mexicanos. Enseñanza e investigación en psicología, 2005, disponible en PDF.
 Leonardo Rodríguez, Maira Quintana, Yaray Rodríguez, Las relaciones de pareja como expresión de sexualidad, 2012.
 Susan Cloninger, Teorías de la personalidad, México, Prentice Hall, tercera edición, 2003.

| | | | |
|------------------------|---|------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Establecer cuáles son las necesidades de seguridad, de pertenencia y afiliación, y cómo se desempeñan dentro de la vida del ser humano. A través de un juego, identificar en el grupo cómo sobresalen estas necesidades y que cada participante las identifique de manera personal. | N° de Sesión: 7. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|--|--------------------|--|---|--|-------------|
| 1.-Necesidad de pertenencia. 2.-Necesidad de seguridad. | Lluvia de ideas. | Preguntar al grupo cuales son las necesidades del tema a tratar, y establecer su nivel de importancia. | La coordinadora preguntará al grupo si conocen las características de cada necesidad y cómo influyen en el desarrollo del ser humano. Con ayuda de la pirámide de Maslow, se mostrará el puesto que ocupa cada necesidad vista en la jerarquía de necesidades. | -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. -Jerarquía de Maslow. | 20 minutos. |
| 3.- Dinámica de grupo. | El barco se hunde. | Observar en los participantes como muestran sus necesidades de pertenencia y seguridad. | La coordinadora atará en la puerta por la mitad la cuerda, se pedirá al grupo que se pongan de pie y empujen las bancas del salón al fondo para que no estorben durante la actividad. Se dirá al grupo las instrucciones: Deberán salir todos del salón en un tiempo de 15 minutos por encima de la cuerda que está en la puerta. Está prohibido usar las bancas para ayudarse a salir. Después de las reglas se contará una historia para iniciar la dinámica: | -Cuerda. -Salón de trabajar. | 30 minutos. |

| | | | | | |
|------------------------|------------------|--|--|---|-------------|
| | | | <p>“Todos estamos viajando en un barco, cuando de pronto avisan que se está hundiendo, y la única manera de salir es por este pequeño espacio”</p> <p>Al término de la actividad se preguntará al grupo como se sintieron durante la dinámica.</p> | | |
| 4.- Retroalimentación. | Lluvia de ideas. | Identificar el papel que mantiene cada necesidad vista en el juego y dentro de las relaciones de pareja. | La coordinadora, junto con el grupo, hará una conclusión sobre las necesidades vistas y cómo se relacionan con el juego. Se va a mencionar cada necesidad y la relación que existe dentro de las relaciones de pareja. | <ul style="list-style-type: none"> -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 10 minutos. |

Bibliografía.

Víctor William Harris, 8 necesidades de la pareja, el padre y el hijo, Julio 2012, disponible en PDF.

Walter Riso, ¿Amar o depender?, México, Océano, 2012.

Susan Cloninger, Teorías de la personalidad, México, Prentice Hall, tercera edición, 2003.

Revista gloobal, El barco se hunde o el camión se accidenta, 2012, disponible en

<http://www.gloobal.net/iepala/gloobal/fichas/ficha.php?entidad=Herramientas&id=150>, consultado Julio 2017.

Gerza.com, Dinámica: las lanchas, 2012, disponible http://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/las_lanchas.html, consultado Julio 2017.

| | | | |
|------------------------|--|------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Comprender cómo la comunicación se bloquea y distorsiona según las interpretaciones que hace uno de la misma, aprender la importancia de transmitir algún mensaje en cualquier relación personal, y pensar que se pretende conseguir y hacia quien se quiere dirigir | N° de Sesión: 8. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|-----------------------------|------------------|---|--|---|-------------|
| 1.- Comunicación. | Lluvia de ideas | Establecer qué es la comunicación y su nivel de importancia. | El grupo aportará ideas a la coordinadora sobre la definición de comunicación y cuál es la importancia de tener una buena o sana comunicación. | -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 10 minutos. |
| 2.- Distorsión del mensaje. | "El rumor" | Lograr que los participantes entiendan porque es importante una buena comunicación y las consecuencias que existen al no saber expresar el mensaje que se necesita o quiere transmitir. | La coordinadora pide que el grupo forme una línea. Una vez hecha la línea, la coordinadora le dirá al integrante que se encuentre al principio de la línea algún título de película. Sin hablar debe ejemplificar la conducta al compañero de atrás, así hasta llegar al último participante. Este último participante deberá decirle a la coordinadora qué mensaje fue el que logro identificar. Al término de la actividad se preguntará al grupo cuál fue el objetivo de la actividad y si este se cumplió. | -Salón para trabajar. | 30 minutos. |
| 3.- Comunicación y | Lluvia de ideas. | Identificar la relación que existe | La coordinadora pedirá a los participantes | -Pizarrón. | 20 minutos. |

| | | | | | |
|---------------------|--|--|--|---|--|
| relación de pareja. | | entre una buena o mala comunicación y su importancia en la pareja. | que mencionen cómo influye la comunicación con la relación de pareja, y su importancia durante la escucha para recibir y captar el mensaje | -Plumón para pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | |
|---------------------|--|--|--|---|--|

Bibliografía.

Ben Estaugh, Chris Johnson, La animación sociocultural, juego de comunicación, 2007, disponible

en <https://animacionsociocultural.wordpress.com/category/juegos/juegos-comunicacion/>, consultado Julio 2017.

Instituto Costarricense de Electricidad, Relaciones de pareja, N° 14, disponible PDF.

Medina Pacheco, Belem; Reyes García, Claudia; Villar Zepeda, Tamara, La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal-estar E Subjetividad*, 2009.

| | | | |
|------------------------|---|------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Lograr que los participantes obtengan mayores conocimientos sobre lo que son los límites, cómo influyen en su vida personal y la importante que es aprender a establecerlos diariamente. | N° de Sesión: 9. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|---------------------------------------|---------------------------------|---|---|---|-------------|
| 1.- Establecimiento firme de límites. | Lluvia de ideas. | Identificar la importancia de establecer límites firmes y/o claros. | Se pregunta al grupo qué son los límites y para qué sirven tenerlos presentes. | -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 10 minutos. |
| 2.- Dinámica de grupo. | Participación. | Lograr que los participantes aprendan la función los límites. | La coordinadora pedirá a los participantes que formen 3 parejas para que ayuden con la dinámica. Cada pareja deberá salir del salón junto con la coordinadora, y se les dará un caso para que lo ejemplifiquen delante del grupo. Al término de cada caso se abrirá el espacio para que el grupo comente en qué momento de cada caso dejaron de respetarse los límites dentro de la pareja. | -Salón de trabajo. -Butacas. -Casos para analizar. | 25 minutos. |
| 3.- La pareja y los límites. | -Exposición. -Participación. | Mostrar la importancia de los límites y cómo establecerlos dentro de la relación de pareja. | La coordinadora explicará la importancia de los límites en una relación y con ayuda del grupo se especificará cómo pueden ser establecidas. | -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Butacas. | 25 minutos. |
| | | | | | |

Bibliografía.

Pía Mellody, Andrea Wells, Keith Miller, La codependencia, Barcelona, Paidós, 1989.

Melody Beattie, Ya no seas codependiente, Nueva imagen, 2009.

| | | | |
|------------------------|---|-------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Lograr que cada participante analice cada situación y posible consecuencia al momento de tomar una decisión, e identificar cómo la toma de decisiones tiene repercusiones dentro de vida. | N° de Sesión: 10. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|-----------------------------|--|---|---|---|-------------|
| 1.- Toma de decisiones. | -Lluvia de ideas. -Exposición. -“Decisiones fáciles y difíciles” | Establecer la definición de toma de decisiones y explicar el proceso al escoger una decisión. | La coordinadora empieza preguntando al grupo lo que es la toma de decisiones. Después se explicará que existen decisiones fáciles y difíciles de tomar dependiendo de las circunstancias de cada persona. Por último la coordinadora menciona los 6 pasos para tomar una decisión. | -Plumón para pizarrón. Pizarrón. -Proyector. -Computadora. Extensión. -Salón de trabajar. -Butacas. | 15 minutos. |
| 2.- Mis propias decisiones. | “Solución del problema” | Identificar en el grupo la dificultad o facilidad para tomar una decisión y cómo mantienen su decisión al presentarse algún pensamiento distinto al suyo. | Con gis se hace una línea dividiendo el salón en dos partes, los alumnos deberán estar en el centro. La coordinadora dirá alguna frase donde se deba tomar una decisión. Sin hablar cada participante se irá hacia el lado donde le sea más conveniente para él o ella. (Izquierda no, derecha sí). En cada decisión la coordinadora preguntará al grupo porque fue esa su decisión; en caso de que un participante mencione su justificación y otro participante al escuchar esto decida | -Salón de trabajo. -Gis. -Hojas con frases escritas. | 30 minutos. |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|---|---|---------------------------------|-------------|
| | | | <p>cambiar de opinión, se le preguntará cuál fue el motivo por el cual decide cambiar de posición.</p> <p>Al terminar todas las frases, la coordinadora pedirá que cada persona mencione cómo se sintió con la actividad, y que frase tuvo dificultad para decidir.</p> | | |
| 3.- Retroalimentación y conclusión. | Participación opcional. | Identificar la influencia que ejercen las personas al tomar una decisión. | La coordinadora preguntara al grupo la importancia sobre tomar decisiones y la influencia que mantienen algunas personas en cada situación. | -Salón de trabajo. -Butacas. | 15 minutos. |

Bibliografía.

Programa de Prevención de Drogodependencias del Plan Regional sobre Drogas, Actividades para facilitar la toma de decisiones: toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad, 2005, disponible https://www.murciasalud.es/recursos/eps/eps/cuaderno6_bloque2.html, consultado Julio 2017.

Aranza Ruiz, Orientación Académica y Profesional, 2012, disponible <http://psicoorientarancharizlopez.blogspot.mx/2012/01/actividades-sobretoma-de-decisiones.html>, consultado Julio 2017.

Elsa Guzmán Martínez, Manual del taller: Proyecto de vida, México, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, disponible en PDF, consultado Julio 2017.

Susan Cloninger, Teorías de la personalidad, México, Prentice Hall, tercera edición, 2003.

| | | | |
|------------------------|---|-------------------|------------------|
| Título del taller. | Prevención de la codependencia. | | |
| Objetivo General: | Con ayuda de actividades e información, se fortalecerá la identidad de cada participante, fomentando habilidades para que puedan descubrir las primeras señales de alerta que muestra una relación codependiente. | Fecha: | Hora de inicio: |
| Objetivo de la Sesión: | Estimular la reflexión y activar la visualización de los participantes para generar un posible cambio personal, logrando ubicar deseos, aspiraciones y metas, y lo que están haciendo para lograrlo. | N° de Sesión: 11. | Hora de término: |

| Contenido temático. | Técnica. | Objetivo. | Desarrollo. | Materiales. | Tiempo. |
|--------------------------|------------------------------------|--|---|---|-------------|
| 1.- Proyecto de vida. | Lluvia de ideas. | Establecer en grupo lo que significa hacer un proyecto de vida. | La coordinadora preguntará al grupo si conocen el tema, y de qué manera pueden realizarlo. | -Plumón para pizarrón. -Pizarrón. -Salón de trabajo. -Butacas. | 8 minutos. |
| 2.- Superación personal. | La ruta de mi futuro. | Observar en los participantes cuáles son sus motivaciones y objetivos a largo plazo. | En la mitad de una cartulina cada participante deberá poner recortes, dibujos o frases sobre cómo se visualiza en 5 y 10 años. Cuando terminen cada uno pasará a explicar su visualización en los años que se establecieron. De manera grupal se mencionará la importancia de mantener un proyecto de vida. | -Cartulina. -Fotos. -Recortes. -Colores. -Plumones. -Crayolas. -Pluma. -Lápiz. -Pegamento. -Goma. -Salón de trabajo. -Butacas. | 35 minutos. |
| 3.- Cierre. | Retroalimentación, participación y | Establecer e identificar las opiniones y conclusiones del taller. | Se hará una breve conclusión del taller, y se preguntará al grupo qué les pareció el mismo | -Salón de trabajo. -Butacas. | 17 minutos. |

| | | | | | |
|--|------------|--|--|--|--|
| | despedida. | | | | |
|--|------------|--|--|--|--|

Bibliografía.

Elsa Guzmán Martínez, Manual del taller: Proyecto de vida, México, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, disponible en PDF, consultado Julio 2017.

Susan Cloninger, Teorías de la personalidad, México, Prentice Hall, tercera edición, 2003.

Gonzalo Santillana Morí, Taller plan de vida, disponible en PDF.

Conclusiones.

El tema de las relaciones de pareja resulta tan amplio y diverso precisamente por todo lo que implica y conlleva. Cada persona parece querer definir su propio significado hacia la pareja, el enamoramiento, el afecto y el compromiso, esto debido a sus experiencias previas y a la manera en la cual percibe la relación de pareja dependiendo del contexto donde se ha desarrollado.

La pareja no permanece estática e igual, cambia conforme transcurre el tiempo; sin embargo, lo que no debe cambiar es el apoyo, la unión, la libertad y el crecimiento de las personas que conforman la pareja. Por eso es importante saber construir una relación sana, pero tal vez más importante aún sea saber identificar las señales y/o características y de una relación problemática.

El tener pareja se considera fundamental, ya que es una forma de estabilizar la parte emocional, afectiva, fisiológica, etc., además de brindar seguridad. La comunicación y la confianza son una parte importante dentro de la relación para regular posibles problemas que puedan generarse dentro de la pareja; para ello, ante cualquier situación conflictiva es preferible mostrar cierto interés para buscar una solución y no dejar a un lado dicho problema, generando más de uno.

Para la elección de pareja, hombres y mujeres toman en cuenta características similares, como son la personalidad y la intimidad, de manera tal que la atracción no sólo surge de manera física, sino también de manera intelectual y afectiva.

Establecer una relación emocional es una experiencia donde cada individuo se llena de momentos gratificantes y otros donde pequeños problemas son convertidos en molestias, es por eso que cada pareja establece su tipo de relación que mantiene, esto por factores externos o el tipo de ambiente donde convivieron, lo que pueda parecerle correcto a una pareja, a otra puede no funcionarle, sin embargo cada relación funciona a su manera personal.

Cuando las parejas deciden casarse, experimentan distintos cambios en la relación, debido al periodo de adaptación que surge cuando comienzan a vivir juntos, esto debido a nuevas actitudes que se generan, algunas son la poca tolerancia, compartir el mismo lugar, pasar tiempo de calidad con la pareja, aprender a sobrellevar más a la familia política e incluso la disminución de la actividad sexual puede ser factor para generar conflictos en el matrimonio, por eso es importante la comunicación y la escucha entre ambos miembros de la relación. Es claro que mientras más se convive con la pareja nuevas actitudes se van descubriendo y generando al paso del tiempo.

La sexualidad es parte esencial en la relación emocional de la pareja, ya que determina en gran medida la efectividad de la comunicación y la estabilidad de ésta. A través de la vida sexual la pareja crea una unión y un vínculo emocional, da libertad de experimentar, fantasear y mostrar el afecto que se le tiene a la pareja, trae con ella mayor intimidad, pasión y emoción.

Existen parejas donde las conductas que presentan pueden ser entendidas como inadecuadas, ya que muestran una mala comunicación, desconfianza e infelicidad. Caen en un juego donde la lucha de poder ejerce una carencia de completa libertad y se ejerce un control total sobre la otra persona e incluso dentro de la pareja. Para evitar entablar una relación de pareja de esta

naturaleza es importante identificar las primeras señales donde la relación comienza por volverse problemática hasta terminar siendo caótica.

Se encontró que las relaciones de pareja donde la codependencia es una problemática las condiciones o factores que se presentan de manera individual orillan a la relación seguir su curso, a pesar de que ésta ya no brinde un bienestar satisfactorio. Sin embargo este problema no es propio de la pareja, también puede ser encontrado en distintas relaciones, como hacia los hijos, padres, amigos, otros miembros de la familia e incluso al trabajo.

Normalmente el dependiente emocional se siente atraído por personas que pueden aparentar una personalidad fuerte, segura y dominante, de manera que idealiza a dicha persona poniéndola por arriba de sí mismo, olvidando la igualdad en la relación.

Se considera que la problemática de la codependencia trae situaciones donde una persona es controlada e incluso manipulada por otra que padece alguna dificultad emocional que muestre algún tipo de riesgo, interfiriendo en la calidad de vida, de alguna forma la el dependiente junto con su pareja tratan de cubrir alguna necesidad o vacío que mantienen dentro de sí mismos, de forma que en lugar de afrontar su situación se centran en la otra persona.

La codependencia no es propia de personas que conviven con algún familiar o conocido alcohólico, también es generada por pérdidas afectivas, abandono o un descuido. Sin embargo las fases que atraviesa el familiar alcohólico para descubrir su problema con la bebida, son alguna de las fases que también atraviesa el codependiente, agregando que el dependiente cuando no encuentra o consigue el afecto que necesita, muestra actitudes o síntomas parecidos a las del alcohólico cuando se encuentra en una fase de abstinencia.

Los codependientes tienen problemas con su autoestima, es por esto que muestran sentimientos de incapacidad, una conducta obsesiva y controladora por sentirse responsable por los sentimientos y conductas de otros, también una dificultad para establecer límites con su pareja y otras personas. En ocasiones los síntomas no son solo en el plano emocional, también se presentan síntomas físicos, que incluyen dolores de cabeza, espalda, gastritis o diarrea.

Las relaciones destructivas hacen que las personas pierdan interés llegando a un nivel donde se vuelve asfixiante y enfermiza la relación, cualquier relación destructiva fue convertida así, cuando se perdió el respeto, la honestidad, la confianza y la comunicación entre ambos miembros de la pareja, tomando como reto la lucha de poder en la relación.

Factores físicos como enfermedades crónicas, factores psicológicos referentes a trastornos de personalidad y factores ambientales determinan la independencia de un individuo, de lo contrario se elige la dependencia, teniendo la seguridad de mantener cerca a distintas personas.

En ese sentido, son dos temores constantes los que presenta el codependiente para continuar con su relación: el rechazo y abandono; la personalidad codependiente involucra una negación inquebrantable ante estos temores, realizando actos donde se justifica él mismo, a su pareja, y la forma en la que lleva su relación, inventado cualquier excusa para no salir de ella, encubriendo incesantemente la angustia por el miedo a enfrentarse a los cambios que conlleva terminar su relación de pareja. De esta manera, el dependiente entra en un patrón de relaciones disfuncionales donde sacrifica su persona para complacer a su pareja.

El blanco principal más común y frecuente para padecer codependencia son las mujeres, esto por las ideas culturales que maneja la sociedad, ya que desde la infancia se le enseña encontrar una pareja ideal, esto, agregándole que la mujer suele entregarse con más facilidad a la relación por las palabras, detalles o actos que realiza su pareja. Por ello se considera que la mujer presenta más vulnerabilidad ante lo sentimental y emocional. Sin embargo hay casos donde la codependencia también trae consigo hombres, generando en ellos que constantemente se les exprese y confirme el afecto que se les tiene.

Es por ello que el humanismo, que considera al ser humano como un ser autónomo y responsable con la suficiente capacidad para decidir y vivir con cualquier decisión que haya tomado, es una opción viable para combatir y minimizar las necesidades emocionales que llevan a establecer una relación emocional codependiente. El Humanismo valora al hombre y lo relaciona con la generosidad, desarrollándose a través de las relaciones interpersonales; es un ser que puede evitar comportamientos violentos y tiene la capacidad para lograr su autorrealización y su trascendencia, motivado siempre por la reflexión al realizar su proyecto de vida.

Esta es la diferencia principal que pone al humanismo por encima de otros modelos de análisis y/o tratamiento de la conducta humana, tales como el Psicoanálisis y el Conductismo que conciben al ser humano, el primero como que un sujeto que no está consciente de sus decisiones más importantes, y cuya personalidad será determinada por factores inconscientes; y el segundo como un organismo cuya conducta y personalidad están determinadas por el ambiente.

Uno de los objetivos del humanismo es construir una teoría al alcance de todos, que fuera trascendental y sirviera para comprender y mejorar la vida cotidiana. Cada teoría dentro del humanismo menciona la importancia de un crecimiento personal, el ser humano desea continuar un desarrollo y un progreso para convertirse en lo mejor que puede ser. Por eso el humanismo le da mayor prioridad a los problemas o temas que a los métodos. Un ejemplo claro de esto es la teoría motivacional propuesta por A. Maslow, que a pesar de haber sido esbozada hace muchos años atrás, ha hecho notar de manera indiscutible su utilidad en el abordaje de diversos problemas comportamentales del ser humano, demostrando con esto que sigue estando vigente.

La teoría de A. Maslow está interesada en los valores del ser humano y en la interacción de éste con sus semejantes, sin desechar los métodos tradicionales de estudio, al contrario, buscando siempre complementar sus datos encontrados con aquellos proporcionados por los métodos de análisis tradicionales, haciendo énfasis especial en el reconocimiento del potencial de cada individuo.

Con respecto a la personalidad, A. Maslow, menciona que hay factores o necesidades que motivan a las personas; estas necesidades se ponen en un orden de mayor importancia para la supervivencia de dichas personas, conforme cada necesidad sea satisfecha es como el individuo podrá subir en la jerarquía, para satisfacer otras necesidades y así lograr la autorrealización. Desde esta perspectiva entonces, la personalidad codependiente permanecerá en la relación, satisfaciendo cada necesidad propia y de su pareja como en su propia fantasía le genere, aunque en realidad nunca logre satisfacer ninguna necesidad, ni la propia ni la de su pareja. En este caso la privación de la pareja se interpreta como un rechazo, y por lo tanto es una amenaza para la personalidad dependiente ya que interfiere con el progreso de la satisfacción de cada necesidad, lo que a su vez se convierte en una amenaza a su autoestima, haciendo cada vez más difícil, mucho

más difícil tolerar cualquier tipo de privación o frustración emocional, generando esto al final un círculo vicioso del cual parece imposible salir.

Se identificaron dos tipos de motivación, las deficitarias y del ser. Las primeras comienzan al inicio del desarrollo del individuo y estas no pueden ser pospuestas por mucho tiempo como ocurre con las motivaciones del ser, este último nivel cada ser busca objetivos para satisfacerlos pero de una manera más paciente.

Se encontró que no es posible alcanzar el nivel superior si las necesidades básicas no son satisfechas, para ello existe una lista donde se muestra que se necesita para convertirse en un ser humano pleno y desarrollado, sin embargo la autorrealización varía de persona en persona, ya que el objetivo para alguien puede no ser el objetivo de otro individuo.

Los codependientes son seres humanos que como todos tienen necesidades, a pesar de encontrarse en una relación destructiva, estas necesidades fisiológicas, de seguridad, de pertenencia o afiliación, y de estima, son cubiertas a su manera individual. En varias ocasiones para conseguir satisfacer las necesidades de su pareja cae en un papel donde hay malos tratos, humillaciones, abusos y un control obsesivo, sin embargo cuando satisface las necesidades de la otra persona, en ocasiones toma en cuenta que también está cubriendo sus propias necesidades, de manera en que entra en una situación donde solo logra satisfacer sus necesidades a través de su pareja.

A través del humanismo y de las relaciones interpersonales, se encontró dos tipos de afecto, uno disfrutable, lleno de crecimiento, confianza y libertad, de lo contrario al otro donde se maneja por los celos, la ansiedad, insatisfacción y dolor, el primero se describe como amor B y el segundo como un amor D.

Se identificó la necesidad del codependiente de dar y recibir afecto como un beneficio en su estima. Manteniendo una percepción igual de cada relación que mantiene, tomando como base la seguridad y el afecto que le puede brindar su pareja en su relación.

La satisfacción dentro de la pareja se identifica como un factor clave dentro de la misma, ya que mantiene el bienestar físico y psicológico, satisfacer las propias necesidades y de la pareja es una manera de cumplir algunas expectativas de la otra persona, sin embargo idealizar de manera excesiva a la pareja es causante de decepciones o engaños afectivos.

Se encontró al codependiente con una dependencia excesiva a la seguridad, a las muestras de afecto, con problemas de autoestima y una tendencia a la admiración. Puede experimentar la autorrealización cuando muestre la capacidad de aceptar y resolver el problema de codependencia en la pareja, la persona podrá experimentar relaciones sanas y equilibradas, olvidando las exigencias, el control y la desconfianza en cada relación interpersonal.

El respeto propio y hacia los demás reafirma aprecio, y el derecho de vivir, sentir alegría y satisfacción, se identificó como una forma de actuar inteligente, con empatía, ante diferentes opiniones y desarrollando relaciones positivas.

Hacer un esfuerzo para lograr salir de la codependencia puede mejorar a compartir un afecto sano y que logre un beneficio para sí mismo y otras personas. Cuando se permite una relación donde la

dependencia va por delante se cree que es algo normal y se aprende a vivir de esa manera, generando patrones y al final una actitud hacia la vida.

Cada necesidad que presenta el dependiente debe ser satisfecha ya que es una persona que necesita sentir la aceptación de otros, de esta forma mantiene una seguridad o protección al pensar que todo se mantendrá en orden y de manera funcional. Tal aceptación influirá en la estima del codependiente, sin considerar que al salir mal las cosas su estima decaerá más, tomando como otro objetivo una mejora sobre la satisfacción esta u otra necesidad.

Fue propuesto un taller donde se les informa a los jóvenes las consecuencias de la codependencia, por lo que a través de actividades y de la misma información se brinda una oportunidad para conocer las primeras señales de alerta en la relación de pareja y así prevenir una codependencia; ya que se considera que los jóvenes son una parte vulnerable donde más puede afectar la dependencia emocional, por los estereotipos que se presentan y la presión social que ejerce para permanecer en pareja.

Bibliografía.

- Alvarádo, Saúl. (Febrero de 2010). *Adicciones*. Obtenido de Adicciones a las relaciones: <http://www>.
- Alzugaray Carolina & García Felipe. (16 de Febrero de 2016). *ResearchGate*. Obtenido de Relaciones de pareja y bienestar psicológico: <http://www.researchgate.net>
- Aragón Carolina, Díaz Rossana & Armenta Rolando, (2012). ¿De que manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja? *Suma Psicológica* .
- Atención e Investigación de Socioadicciones (AIS)*. (2009), Barcelona, Obtenido de Dependencia emocional: <http://www.ais-info.org>, consultado 19-04-2017.
- Aznar, Gerardo. (2012). *Psicología online*. Obtenido de Orientaciones a familiares y pasos terapéuticos para ayudar al enfermo alcohólico: <http://www.psicologia-online.com>, consultado 29-03-2017.
- Barón, Robert. (1996). *Psicología* . México: Prentice Hall.
- Bettie, Melody. (2009). *Ya no seas codependiente*. Barcelona: Nueva imagen.
- Blog de wordexpress.com*. (2008). Obtenido de Terapia de pareja (Enfoque Humanista): <http://belatroya.wordexpress.com>, consultado 05-03-2017.
- Camacho Ignacio. (2011). ¿Qué es el amor? Respuestas desde la biología. *Revista de divulgación de la ciencia de la UNAM*, disponible en PDF, consultado 10-03-2017.
- Campo, María. (2006). *La psicología humanista, tercera fuerza de la psicología o, ¿psicología de tercera?* disponible en PDF. consultado 24-04-2017.
- Carrillo, Martha. (2010). *Soy poderosa ¡y qué!* México: Diana.
- Castello Jorge, (2005). *Dependencia emocional*. Madrid: Alianza.
- Cloninger, Susan. (2003). *Teorías de la personalidad*. México: Prentice Hall.
- Codependientes Anónimos CoDA. (1995). *Libro azul CoDa 12 pasos extendido* . México: Grupo Espejos Codependientes Anónimos.
- Diccionario de la lengua española, *Real Academia Española*. (2017). Obtenido de Diccionario de la Lengua Española: <http://dle.rae.es>, consultado 29-03-2017.
- Drogas, P. d. (2005). *Actividades para facilitar la toma de decisiones: toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad*. Obtenido de <http://www.murciasalud.es>, consultado julio 2017.
- Estaugh Ben & Johnson Chris. (2007). *La animacion sociocultural, juego de comunicacion* . Obtenido de <http://animacionsociocultural.wordpress.com>, consultado julio 2017.
- Fromm, Erich. (1959). *El arte de amar*. Barcelona, España: Páidos.

- García Felipe & Alzugaray Carolina. (2016). *Relaciones de pareja y bienestar psicológico*. Obtenido de <http://www.researchgate.net>, consultado 15-06-2017.
- García, Mercedes. (2008). *Taller: Educación Sexual con Arte, Programa de Educación Sexual para Jóvenes*. disponible en PDF, consultado julio 2017.
- Gerza.com. (2012). *Dinámica: las lanchas*. Obtenido de <http://gerza.com>, consultado julio 2017.
- González Daniel & García Gloria. (2008). *Personalidad, percepción de la relación de pareja e interacción entre ambos individuos*. Obtenido de <http://www.amazings.com>, consultado 13-06-2017.
- Gran diccionario de la lengua española*. (2016). Larousse.
- Gran diccionario enciclopédico visual*. (1992). Colombia: Encas.
- González, H. (2017). *La relación de pareja*. México: Instituto Municipal de Arte y Cultura, 1era edición.
- Guerrero, Ricardo. (2008.). *Terapia de pareja: Abordaje sistémico*. . *Revista Colombiana de Psiquiatría.*, 176.
- Guerri, Marta. (2017). *Psicoactiva*. Obtenido de *La psicología humanista: qué es y en que consiste:* <http://www.psicoactiva.com>, consultado 24-04.2017.
- Guzmán, Elsa. (s.f.). *Manual del taller: Proyecto de vida*. México: disponible en PDF, consultado 20-06-2017.
- Harris Victor. (Julio de 2012). *8 necesidades de la pareja, el padre y el hijo*. Obtenido de disponible en PDF, consultado 15-06-2017.
- Jonathan, M., Yuli, P., Rodrigo, K., Mónica, C., & Naoji, C. (2011). *La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán*. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, disponible en PDF, consultado 10-03-2017.
- Lluis, Josep. (2013). *Los orígenes de la psicología humanista, el análisis transaccional en psicoterapia y educación*. Madrid: CCS.
- Macías Lilibeth, (2011). *Relaciones de pareja de la mujer codependiente*. Durango: Tesis; Universidad Jose Vasconcelos.
- Martínez, Miguel. (1999). *La psicología humanista. Un nuevo paradigma psicológico*. México: Trillas.
- Maureira Fernando, (2011). *Los cuatro componentes de la relación de pareja*. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, disponible en PDF, consultado 23-02-2017.
- Mazzarello, Rosanna & Martinis, Angelo. (2012). *Estudio sobre la codependencia y su influencia en las conductas de riesgo psicosocial de jóvenes brasileños de 14 a 19 años*. Barcelona: Tesis.

- Medina Belen, Reyes Claudia & Zepeda Tamara. (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: Una visión gestáltica. *Revista Malestar e subjetividad*.
- Medina José, Sánchez Zaira, & Arriata Norma, (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*.
- Melody Pía; Miller Keith & Wells Andrea, (1989). *La codependencia*. Barcelona: Paidós.
- Merfi Montaña, Palacios Jenny & Gantiva Carlos. (2009). Teorías de la personalidad: un avance histórico del concepto y su medición. *Revista Psicología, Avances de la disciplina*, 85.
- Mireles, A. (2015). *La dependencia emocional "una visión integradora"*. Obtenido de disponible en PDF, consultado 27-10-2017.
- Moll, Santiago. (2014). *Actividad del concepto: ¿cómo soy? ¿cómo me ven?* Obtenido de <http://justificaturespuesta.com>, consultado julio 2017.
- Moya, José. (1993). Moralia. *Revista de ciencias morales*, 405.
- Muñoz Francisco & Lindes Marcelo,(2004). Noviazgo, disponible en PDF, consultado 24-02-2017.
- Noriega, Gloria. (2013). *El guión de la codependencia en relaciones de pareja*. México: Manual moderno.
- Olmedo, Silvia. (2014.). *Mis sentimientos erróneos*. México.: Aguilar.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2011). El humanismo una nueva idea . *El correo de la UNESCO*, 6.
- Pamela, Ingrid. (2017). *Scrib*. Obtenido de Definiciones de personalidad según varios autores: <http://es.scrib.com>, consultado 11-06-2017.
- Paniagua, Gerardo. (2017). Obtenido de Definición de personalidad: <http://psicologosenlínea.net>, consultado 17-05-2017.
- Peraza, M. E. (2017). *La comunicación en la relación de pareja*. Cuba: Universidad de Ciencias Pedagógicas "Enrique José Varona".
- Pérez Julián & Gardey Ana, (2014). *Definición.de*. Obtenido de Definición de la relación de pareja : <http://definicion.de/relacion-de-pareja/.com>, consultado 22-02-2017.
- Piqueras, Cesar. (2015). *Técnicas para evitar el autosabotaje*. Obtenido de <http://www.cesarpiqueras.com>, consultado julio 2017.
- Revista gloobal, (2012). *El barco se hunde o el camión se accidenta*. Obtenido de <http://www.gloobal.net>, consultado julio 2017.
- Riso. Walter. (2012). *¿Amar o depender?* México: Océano.
- Riso. Walter. (2006). *Los límites del amor*. México: Norma.

- Rivera Daniela. (2013). *Hablando sola*. México: Vergara.
- Riveros, Edgardo. (2014). *La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la terapia medio siglo de existencia*. Chile: Universidad Adolfo Ibáñez.
- Rodríguez Leonardo, Quintana Maira & Rodríguez Yaray. (2012). *Las relaciones de pareja como expresión de sexualidad*, <http://psicologiaonline.com>, consultado 22-02-2017.
- Ruiz, Aranza. (2012). *Orientación Académica y Profesional*. Obtenido de <http://psicoorientarancharuizlopez.blogspot.mx>, consultado julio 2017.
- Salas, Elsie & García, María. (2012). *Codependencia*. Chile: Tesis.
- Sánchez, Carlos. (1997). *juventud en éxtasis 2*. México: Ediciones selectas diamante.
- Santillana Gonzalo, *Taller plan de vida*, disponible en PDF, consultado julio 2017.
- Torres Arturo. (2017). *Psicología y mente*. Obtenido de Erich Fromm: biografía del padre del psicoanálisis-humanism: <http://psicologíaymente.net>, consultado 10-03-2017.
- Valleur Marc & Matysiak Jean. (2005). *Las nuevas adicciones de siglo XXI; sexo, pasión y videojuegos*. Barcelona: Paidós.
- Vega José, Laborín Jesús & Domínguez Diana. (2000). *Relación entre expectativas real-ideal de la pareja con el grado de satisfacción marital en una población mexicana*. México.
- Verde, L. s. (28 de Diciembre de 2008). *La estructura de la personalidad según el psicoanálisis*. Obtenido de <http://www.lasangredelleonverde.com>, consultado 11-06-2017.
- Villacrés Andrea. (Junio de 2014). *La revista. El universo*. Obtenido de Noviazgo y Matrimonio: <http://www.larevista.ec>, consultado 02-03-2017
- Villegas, Manuel. (1986). *La psicología humanista: historia, concepto y método*. Chile: Departamento de psicología