



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL.

**GUIA DE TÉCNICAS GESTÁLTICAS PARA MATRIMONIOS EN ADULTEZ
TEMPRANA EN EL CONTROL DE RASGOS DE DEPENDENCIA
EMOCIONAL.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

**ERIKA GUADALUPE DE FELIPE MORÁN
TANIA ARELI BAUTISTA MORALES**

ASESOR:

PSIC. JOSE ANTONIO REYES GUTIERREZ

ORIZABA, VER.

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

*“La vida no tiene sentido,
Se lo das tú, con lo que hagas,
Con lo que te apasionas,
Con tus ilusiones.
Tú construyes el universo
A tu medida”.*

-Walter Riso

Gracias a Dios por siempre darme la sabiduría, paciencia, salud y la fortaleza de permitirme lograr una meta más y por buscar siempre ser una mejor persona y seguir en su camino.

Para mis padres, por creer en mí, por su gran amor de padres, sus sacrificios para darme siempre lo mejor desde pequeña, por su apoyo y dedicación constante para forjar la gran persona, hija, hermana, esposa y madre que soy ahora.

Para mi hija María, mi gran amor, que fue mi mayor impulso, motivación, alegría y motor de cada día, a su feminidad creciente, su sonrisa y a su bella mirada espontánea.

A el amor de mi vida, por su cariño, confianza, apoyo moral e incondicional.

A mi director de universidad y asesor de tesis el psicólogo José Antonio Reyes Gutiérrez, una persona que admiro por ser un excelente profesionalista, por orientarme durante mi profesión, compartir su conocimiento conmigo, pero sobre todo por contagiar esa hermosa pasión por la psicología. A todos ustedes

¡GRACIAS!

Mi tesis la dedico principalmente a Dios por permitirme llegar hasta el día de hoy, por siempre darme sabiduría, paciencia e inteligencia y por ser el único que toma control y autoridad en mi vida.

A mis padres por todo el esfuerzo y sacrificio que hicieron en apoyarme en todos los aspectos, por confiar en mí, por su paciencia, gracias porque ellos fueron los principales promotores de mis sueños, porque siempre me dan su apoyo incondicional y por qué muchos de mis logros se los debo a ellos, Infinitas gracias Papá y Mamá.

A mis hermanas por estar siempre a mi lado y apoyarme física y moralmente, motivándolas a mantener una visión de éxito en sus vidas durante el estudio continuo a pesar de las dificultades que se presenten.

A mi esposo la dedico con todo mi amor y cariño por su sacrificio y esfuerzo, doy gracias por todo su apoyo incondicional, por creer en mí capacidad aun en momentos difíciles siempre ha estado brindándome su comprensión cariño y amor por alentarme a culminar este proyecto, por nunca dejarme sola y por qué mi esfuerzo es inspirado en mi familia Los amo.

A mis amadas hijas, posiblemente en este momento no entiendan mis palabras pero para cuando sean capaz, quiero que se den cuenta lo que significan para mí, porque son la razón de que me levante cada día a esforzarme para ser mejor en todos los aspectos, por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

A mi asesor de tesis, el Psicólogo José Antonio Reyes Gutiérrez, porque durante la realización de este proyecto usted ha sido mi mano derecha y quien me ha guiado en el complicado proceso, no ha sido nada fácil ni mucho menos sin embargo gracias a su ayuda esto ha parecido un tanto menos complicado, el resultado ha sido gratificante, gracias por su infinita paciencia y por todo su apoyo y su tiempo Dios le bendiga siempre.

¡G R A C I A S!

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1 Descripción del problema.	9
1.2 Formulación del problema.....	12
1.3 Justificación del problema.	12
1.4 Formulación de hipótesis.	15
1.4.1 Determinación de variables.	15
1.5 Delimitación de objetivos.....	16
1.5.1 Objetivo general.	16
1.5.2 Objetivo específico.....	17
1.6 Marco conceptual.....	17
1.6.1 Concepción de adultez temprana.....	17
1.6.2 Concepción de pareja.....	17
1.6.3 Concepción de dependencia emocional.....	18
1.6.4 Concepción de Gestalt	18
CAPÍTULO II MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA	19
2.1 Contextualización del grupo de trabajo.....	19
2.2 Croquis de ubicación del grupo Movimiento Familiar Cristiano	20
CAPÍTULO III MARCO TEORICO	21
3.1 Fundamentos teóricos de la adultez temprana.	21
3.2 Fundamentos de la dependencia emocional.....	32
3.3 Fundamentos teóricos de la Gestalt.	42
CAPÍTULO IV PROPUESTA DE TESIS	52
4.1 Contextualización de la propuesta de tesis.	52
4.2 Desarrollo de la Propuesta.....	58

CAPÍTULO V DISEÑO METODOLÓGICO	78
5.1 Enfoque de la investigación: Cualitativo	78
5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo	78
5.3 Diseño de la investigación: No experimental.	79
5.4 Tipo de investigación: Aplicada	79
5.5 Población:	80
5.6 Muestra: No probabilística	80
5.7 Instrumentos de prueba.	80
5.7.1 La Entrevista.	80
5.7.2 La observación.....	81
CAPÍTULO VI RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	82
6.1 Resultados cualitativos por sesión	83
6.2 Resultados generales.....	96
CONCLUSIÓN	99
REFERENCIAS	101
GLOSARIO	104
ANEXO	108

INTRODUCCIÓN

Existen diferentes metas y proyectos que se plantean la mayoría de las personas. El establecimiento de una relación en pareja es posiblemente la prioritaria, la necesidad inherente de todo ser humano de amar y ser amado lo lleva a establecer una relación en pareja con personas que de alguna u otra manera cubran sus necesidades, pero cuando a un individuo se le hace imposible alejarse física o psicológicamente de su pareja se puede concluir en términos psicológicos que este pasa a una dependencia emocional que genera relaciones desequilibradas. Por ello el presente trabajo tiene la finalidad de brindar información sobre la identificación de rasgos de la dependencia emocional, específicamente en parejas ya consolidadas en adultez temprana así como la importancia que tiene la Gestalt en el proceso de identificar dichos rasgos y tratarlos. Para una mejor comprensión de esta investigación, la tesis se encuentra dividida en 6 capítulos.

En el capítulo I denominado planteamiento del problema se abordara la descripción y formulación del problema donde también forma parte la justificación, las variables que sustenta dicha investigación así como la hipótesis generada para la problemática, A su vez se encuentran los objetivos y marco conceptual donde encontraremos el concepto de adultez temprana, psicología Gestalt y dependencia emocional.

En el capítulo II denominado marco conceptual de referencia se describen los antecedentes del grupo de apoyo del Movimiento Familiar Cristiano Católico.

El capítulo III denominado marco teórico contiene de manera desarrollada los fundamentos teóricos en la que es basada la investigación, partiendo con el fundamento de adultez temprana, posteriormente dependencia emocional y fundamentos teóricos de la Gestalt en la que fue basado el presente proyecto.

En el capítulo IV se visualiza como tal la propuesta de la investigación donde se presenta la contextualización de la misma, que incluye el nombre, objetivos, justificación, la población para la cual va dirigido, área de trabajo y del mismo modo se presenta el desarrollo de la guía de técnicas gestálticas.

En el capítulo V se encuentra la metodología de la investigación que se encuentra desarrollado dando inicio al enfoque que se utilizó, posteriormente se muestra el alcance de la investigación, diseño, tipo de investigación, delimitación de la población, muestra, instrumento de prueba, entrevista y observación.

En el capítulo VI se describen los resultados obtenidos durante la aplicación de la guía de técnicas gestálticas para parejas en adultez temprana dentro del grupo del Movimiento Familiar Cristiano Católico en cada una de las sesiones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema.

Los seres humanos tienen diversos problemas en la vida, por diferentes situaciones, como pueden ser, económicos, sociales, interpersonales, de identidad, de adicciones y de diferente índole, ¿pero qué pasa cuando una persona tiene problemas de dependencia emocional dentro de su matrimonio? Realmente es algo crucial que en algún momento de la vida y de las diferentes etapas se vive y en ciertas situaciones las personas se olvidan que algo muy importante es sentirse pleno en todos los aspectos.

Es fundamental construir un sentido de vida propio para poder ver que es lo que realmente se busca en otra persona la cual se convertirá en su pareja. Una relación de pareja es parte importante en la vida del ser humano, porque en ella muestras sentimientos de afecto que permite lograr una identidad personal y así poder satisfacer sus necesidades de seguridad, confianza y afecto. Cabe destacar que hoy en día son cada vez más las parejas que quieren evitar el matrimonio (boda) para no llegar a realizar un evento nupcial y solo tener la relación o convivencia directamente con la pareja o unión libre, a su vez este tipo de situación y miedo sobre el tema y todo lo que implica el matrimonio entre los

individuos como hombres y mujeres a llevado a no tomar una seriedad en la relación de pareja como se veía en generaciones pasadas.

Está de más mencionar que en pleno siglo XXI se han observado demasiados cambios tanto en hombres y mujeres. Hemos notado tantas mujeres con demasiada libertad y seguridad para tomar una decisión en el matrimonio o en la pareja sin temor a fracturarlo, tanto como se ha visto mujeres que se han sometido y encerrado en la dependencia emocional hacia una pareja, y entonces ¿Cuál es la importancia de tratar una dependencia emocional de la mujer o el hombre en el matrimonio? Pues se está hablando de un individuo que constantemente se ve limitado por sus pensamientos y por ende, acciones que no le permiten realizarse como persona dentro y fuera de la vida amorosa que la mayoría de los seres humanos sueñan.

Una dependencia emocional puede fracturar o dañar demasiadas partes de la persona que decide someterse, y estas áreas pueden ser tanto psicológicas, físicas y claro esta emocionales, lo que forma o convierte personas temerosas, inseguras, vulnerables a rupturas, con miedo a la soledad y dejando que la pareja u otras personas sean las que decidan y sometan al gusto propio.

La finalidad de la relación en pareja (matrimonio) es compartir una vida juntos, es aceptar las diferencias que puede tener la otra persona sin verse afectados entre ellos, poder sentirse libre y sentirse orgulloso del crecimiento del otro. No debe convertirse en una negociación o humillación hacia la persona más débil y sobre todo tener un esclavo, más bien es obtener un compañero de vida y poder desarrollar una relación amorosa y sana.

Cuando una persona pasa por una dependencia emocional sufre constantes cambios en su vida que afectan sobre todo su estado anímico, esta persona se acostumbra a sufrir tanto y a sentir un rechazo o humillación que inconscientemente comienza a rodearse de gente igual que ella o que la traten de la misma forma, así, su sociedad se vuelve un ciclo con una atmosfera que la consume sin darse cuenta que ella es quien lo origina y lo busca.

Si bien se habla del aspecto económico dentro del matrimonio donde intervienen hijos o convivencia en pareja, existen casos donde en algunos matrimonios o relaciones de pareja es una persona la que se vuelve el principal proveedor del dinero y quien lleva ese control y administración sobre las cosas que se requieran dentro y fuera del hogar, entonces es cuando la otra persona comienza a depender económicamente del otro, sea por los hijos, por el nivel de estudios que lo llevo a tener un mejor empleo, o por alguna otra situación. Si la persona que está dependiendo de esa ayuda económica no tiene una seguridad,

confianza, estabilidad emocional o alguna actividad extra en la que ella pueda atenderse y tener su espacio se va a comenzar a programar para desarrollar toda esa dependencia.

Dentro del ámbito económico también existen casos donde la planificación familiar no programada afecta a la persona cuya autoestima y seguridad en sí misma es mínima, lo que ocasiona una dependencia emocional más fuerte y frecuente por unirse con la pareja, sin importar soportar las degradaciones o rechazos constantes que la otra persona pueda tener sobre ella y como se mencionaba anteriormente este tipo de ambiente futuro para los hijos puede ser algo muy delicado si no se trata a tiempo, pues estarían generando más personas dependientes emocionales que incluso pueden llegar a la agresión o violencia y hasta permitir la muerte.

1.2 Formulación del problema.

¿Cuál sería la herramienta de apoyo psicológico en adultez temprana en el control de los rasgos de dependencia emocional en el matrimonio?

1.3 Justificación del problema.

Actualmente se vive un desorden social debido a diversas situaciones políticas, económicas, sociales, decepciones amorosas, etc., sin un manejo

adecuado de las diversas situaciones y que sin saberlo o sin darse cuenta se tiene una ausencia de alternativas para poder solucionar lo que en realidad se vive.

Es claro que no hay un manual de como tener un final feliz de vivieron felices por siempre o una vida perfecta, por lo cual se pueden generar diversas estrategias adecuadas a las personas, se debe tener en cuenta que no todos piensan de la misma manera, que no todos son iguales, pues tienen diferentes expectativas de su propia vida, es por eso que al manejar, conocer y promover estrategias en temas fundamentales como lo es la dependencia emocional en el matrimonio, pueden llegar a tener una vida funcional y crear o construir esquemas en su mente acerca de cosas tan fáciles o practicas para poder ser feliz. Por estas razones se propone realizar una guía de acompañamiento basada en la Gestalt como una herramienta de apoyo psicológico en el control de rasgos de dependencia emocional dentro de la relación de pareja en etapa adultez temprana.

Con la guía de acompañamiento que será aplicada se obtendrán resultados de la población indicada. Obteniendo el resultado para poder manejar la crisis existencial en la cual se encuentra y así poder orientar a la persona darse cuenta del grado de dependencia emocional en el cual vive. Es de suma importancia que dentro del matrimonio, de manera individual la persona se sienta plena con lo que vive en su día a día.

Frecuentemente la sociedad se encuentra con diferentes tipos de personas donde se les construye diferentes conceptos de modelos de lo que es ser hombre o mujer, y de ahí cada uno se determina que actividades le pertenece desarrollar. Olvidándose si se sienten plenos o no con la vida que llevan a cabo dentro de su matrimonio. Hay que aceptar que no existe un amor o persona perfecta, un príncipe o princesa con todas las virtudes y cualidades que se exige o desea, sin embargo, la persona que decide contraer matrimonio y ser feliz de una forma plena y sana es quien convierte a esa persona en “el amor de su vida” a través de los defectos, que lleva amar cada uno de ellos sin que estos afecten el uno del otro. Entonces, ¿Por qué es importante una independencia y alta autoestima dentro d la relación del matrimonio?

Existen personas que confunden el amor con compañía o una etapa del enamoramiento que es más una atracción física, y muchas veces está arraigado con vivencias del pasado o la infancia en la que se desarrollaron logrando confundirlos, esto los conlleva a tomar este tipo de dependencia que forma relaciones tóxicas o enfermizas siendo algo grave pero no tan delicado como cuando deciden planificar una familia dentro de ese ambiente no sano trayendo seres humanos (hijos) a esa relación. Entonces estamos hablando de más personas que en un futuro desarrollaran esa dependencia emocional para con otras, siendo esta una cadena, un ciclo enfermizo o condena para sí mismos.

Es claro que la independencia y la alta autoestima son pilares importantes del amor sano, por ello es importante entender que cada quien es responsable de su propia vida y que cada quien construye su felicidad y universo a su medida, pero la mayoría de las personas no logran comprender esto en su totalidad y a veces creen que su felicidad, su libertad o estabilidad depende de alguien más, es ahí donde la guía de acompañamiento basada en la Gestalt como herramienta de apoyo psicológico, ayudaría a controlar los rasgos que perjudican a dichas personas con una dependencia emocional.

Se quieren y se necesitan personas independientes, fuertes, sanas, seguras y confiables, Familias unidas, felices, con principios y valores, Trabajadores útiles, asertivos e innovadores, y todo esto se puede lograr u obtener apoyando a esas personas a darse cuenta cuando caen en una dependencia emocional que les impide crecer en la mayoría de los ámbitos donde se desenvuelven.

1.4 Formulación de hipótesis.

Una guía de técnicas Gestálticas para matrimonios en adultez temprana en el control de rasgos de dependencia emocional.

1.4.1 Determinación de variables.

- Variable Dependiente: Guía de técnicas Gestálticas.
- Variable Independiente: Rasgos de dependencia emocional

1.4.2 Operacionalización de las variables.



La Guía de técnicas gestálticas puede ser de utilidad para las parejas con dependencia emocional en la adultez temprana, de igual forma las parejas con dependencia emocional y en la Adultez temprana pueden hacer uso de la guía de técnicas gestálticas para el control de rasgos de dependencia emocional o bien para el reforzamiento en dichas técnicas.

1.5 Delimitación de objetivos.

1.5.1 Objetivo general.

- Controlar los rasgos de la dependencia emocional dentro del matrimonio mediante una guía de acompañamiento Gestáltica.

1.5.2 Objetivo específico.

- Sustentar teóricamente la investigación mediante la lectura y el análisis de las diferentes teorías y propuestas de la adultez y dependencia emocional.
- Diseñar una guía de acompañamiento basado en el enfoque de la Gestalt que permita el control de los rasgos de dependencia emocional.
- Determinar el diseño metodológico de la investigación mediante la lectura y el análisis del enfoque, alcance y tipo.

1.6 Marco conceptual.

1.6.1 Concepción de adultez temprana.

Es una etapa del desarrollo que va de los 20 a los 40 años. En este periodo el individuo busca entablar relaciones íntimas afectivas tanto con la pareja como con los amigos buscando alcanzar un compromiso total con otra persona, ya sea en el ámbito sexual, emocional o moral (Cueli, 2003).

1.6.2 Concepción de pareja.

Conjunto de dos personas que tienen alguna correlación entre sí, la unión de ambos individuos puede establecerse por vínculos sexuales o afectivos o por ambos, una relación de pareja es una parte primordial en la vida del ser humano ya que el individuo deposita en ella los afectos primarios que le permitieron lograr

tener una identidad personal, buscando resolver tanto sus necesidades básicas de seguridad, confianza y afecto como las de orden sexual. (Velázquez et al, 2009)

1.6.3 Concepción de dependencia emocional.

Depender de la persona que se ama es una manera de enterrarse en vida, un acto de automutilación psicológica donde el amor propio, el auto respeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente, (Riso, 2012).

1.6.4 Concepción de Gestalt

Cuando anexamos las palabras abierta o cerrada a la Gestalt, aludimos al estado original de la necesidad, antes o después de resolverla respectivamente. Por ejemplo, cuando tenemos hambre decimos que tenemos una Gestalt abierta; si nos alimentamos hasta satisfacer el hambre, diremos que cerramos dicha Gestalt y esta desaparece para dar lugar a una nueva; es un proceso que ocurre continuamente. (Salama, 2007).

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

2.1 Contextualización del grupo de trabajo.

Datos históricos:

El Movimiento Familiar Cristiano Católico (MFC) se fundó en Argentina en 1948 por el padre Richards y con tan solo 3 matrimonios forma el primer equipo para defender a la familia de los riesgos del mundo, así nace el actual M.F.C, Juan Pablo II, nombra al padre Richards consultor de la comisión de laicos y consulto del consejo pontificio para la familia. Apasionado por la pastoral familiar dio su vida con entrega y generosidad y testimonio de espiritualidad y vida comunitaria; con estos 3 símbolos se identifica como M.F.C. La fundación del MFC en México, estuvo ligada estrechamente al padre Jesuita Francisco Marín en 1956. El 30 de junio de 1957, se formó el secretariado para Latinoamérica quedando el matrimonio Soneira como los primeros presidentes y el padre Pedro Richards como el primer asistente sacerdotal.

El Objetivo del MFC es promover los valores humanos y cristianos de la familia en comunidad, para que la familia sea formadora de personas, defensora de la vida y educadora en la Fe. Este a su vez te ofrece un serio

programa de formación personal y familiar, un camino probado para crecer como personas y para prepararse para la misión de servir.

2.2 Croquis de ubicación del grupo Movimiento Familiar Cristiano

Grupo del movimiento familiar cristiano católico de la ciudad de Córdoba, Veracruz ubicado en la parroquia san José Obrero calle 14 av.9 y 9 Bis.

Ap.212

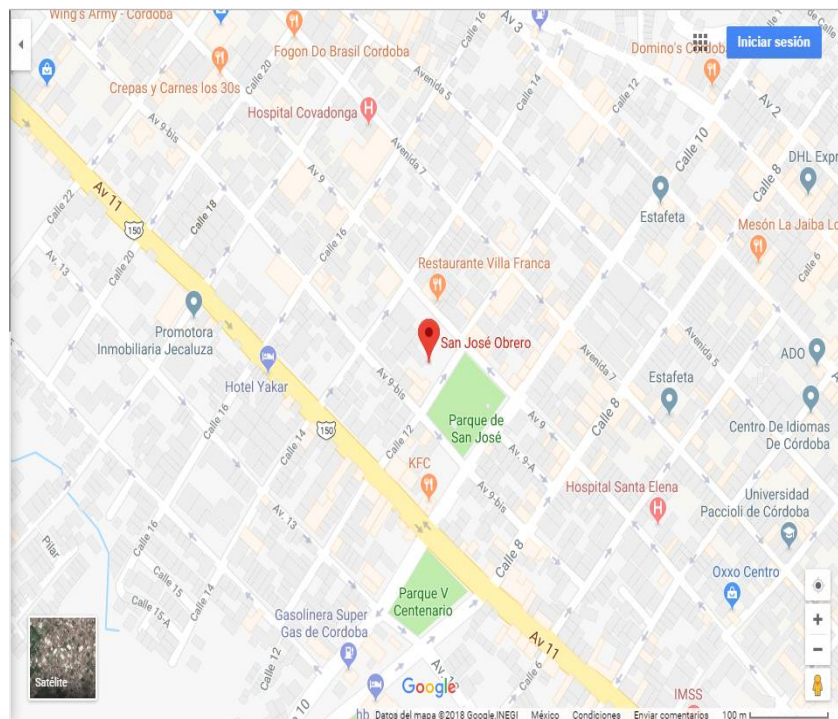


Fig.1 Croquis de ubicación de la iglesia del movimiento familiar cristiano (M.F.C).

CAPÍTULO III

MARCO TEORICO

3.1 Fundamentos teóricos de la adultez temprana.

La adultez temprana definida por lo general como el periodo entre los 20 y 40 años, suele ser un lapso de probabilidades: La mayoría de las personas a esta edad por primera vez son independientes, se responsabilizan de su hogar y se exigen en las ocupaciones que seleccionaron. (Papalia, 2012)

a) Desarrollo físico: En los países industrializados, se emplea más tiempo para alcanzar esas metas y se siguen rutas más variadas que en el pasado. Antes de mediados del siglo xx, un joven recién egresado de la preparatoria por lo general buscaba un trabajo estable, se casaba e iniciaba una familia. Para una mujer joven la ruta usual a la adultez era el matrimonio, el cual tenía lugar en cuanto encontraba una pareja adecuada. La coordinación motora alcanza a su máximo nivel de un periodo de entre 23- 28 años es la etapa donde se encuentra en el mejor nivel de vida, en cuanto a la salud hay mayor actividad en sus vidas, la salud está en un nivel estable, aunque también se pueden desarrollar enfermedades hereditarias, en eso depende los genes de cada persona, como es una etapa donde hay cierta estabilidad se corren riesgos, pues se piensa que no habrá un problema, pues por la juventud que están viviendo , según estudios

estadounidenses los accidentes son la causas más altas en las personas de esta etapa quizá por la falta de responsabilidad.

Se menciona que conforme las personas saben de la salud influyen en lo que hacen, y lo que hacen incide en cómo se sienten. En cuanto la actividad física de personas que si lo vuelven un hábito será para toda la vida una estabilidad, y obtendrán muchos beneficios, pues mantienen un peso corporal deseable, la actividad física construye músculos fuertes, fortalece el corazón y los pulmones, (Papalia, 2012).

b) Desarrollo cognitivo. Para Craig (2009) la etapa de la adultez no hay una clara investigación que indique si sigue en proceso de desarrollo cognoscitivo, lo único seguro es que se acumulan experiencias y se llena aún más la base de datos por todo lo vivido. Algunos teóricos mencionan que las capacidades intelectuales alcanzan su nivel más alto entre los 20 y 25 años. En algunas personas el razonamiento se vuelve más abstracto y elaborado lo cual permite elaborar juicios más complejos y hacer planes a futuro, se supone que la madurez a nivel personal va más allá de cuando se estaban en la adolescencia, se supone que ya existe una cierta madurez intelectual para diversas situaciones en la vida a esta edad.

Por otro lado, la teoría del desarrollo cognoscitivo propuesta por Piaget en el cual define varios niveles de “creación de significado” lo cual se pasa por la adultez los sistemas de cada persona se vuelven idiosincrásicos, en donde el individuo va reestructurando su conocimiento de ellos mismos y de su mundo. En esta etapa de la adultez se tienen más precisas las decisiones que se tomen en la vida de cada quien.

Los adultos maduros integran la lógica con la intuición y la emoción, concilian ideas y hechos con contradictorios con los cual esto lo añaden en lo que ya se sabe, se interpreta de una mejor manera más sensata y responsable. Los orígenes de una rama distinta de la psicología cognoscitiva se encuentran en la obra del famoso científico ruso Vygotsky (1868-1934), a quien no solo le interesaba el desarrollo de la mente dentro de un contexto social, sino también el desarrollo histórico del conocimiento y la comprensión de la comunidad. He Aquí la pregunta que se planteó ¿Cómo damos sentido en forma colectiva a nuestro mundo? Vygotsky trato de incorporar algunos aspectos de la sociología, de la antropología y de la historia al conocimiento del desarrollo individual. Llego a la conclusión de que interpretamos el mundo aprendiendo los significados compartidos de quienes nos rodean (En papalia, 2012)

En forma colectiva, los individuos construyen los significados comunes de los objetos y de los acontecimientos, trasmitiéndolos después por medios del

lenguaje. Para Vygotsky (En papalia, 2012) el desarrollo cognoscitivo está integrado al contexto social y cultural de la persona. Su desempeño óptimo demuestra que lo que sabe proviene de la colaboración con las demás personas.

c) Desarrollo psicosocial. La personalidad depende en parte de cómo se estudia y como se mide. Hay cuatro enfoques principales sobre el desarrollo psicosocial que son: Los modelos de rasgos, los modelos tipológicos, modelos de crisis normativa y modelo de ocurrencia oportuna de eventos. En los modelos de rasgos según Paul Y. costa y Robert R. McCrae (En Papalia,2012) han probado y desarrollado modelos con cinco factores que pueden sustentar los grupos asociados. El primero es la neurosis que es un grupo de seis rasgos negativos, estos indican la inestabilidad emocional como puede ser ansiedad, depresión, impulsividad, timidez, ansiedad, vulnerabilidad y hostilidad. Regularmente las personas muy neuróticas suelen ser nerviosas, irritables, sensibles ante cualquier crítica, temerosas y se suelen enojar con gran facilidad. El segundo rasgo es la extroversión, en este las personas suelen ser sociables, activas, llaman la atención ya que eso les gusta, así como mantenerse ocupados y buscar actividades emocionantes constantemente, otra características es que disfrutan en su totalidad vivir la vida. Las personas con apertura a la experiencia o personas abiertas son el tercer rasgo y estas personas se caracterizan por tomar nuevas ideas, tener sentimientos fuertes, realizar actividades nuevas, disfrutan de la belleza y las artes así como cuestionar los valores tradicionales. Las personas rectas suelen ser ordenadas, les gusta triunfar, tienen mucha disciplina, toman

conciencia, son competentes y cumplen con su deber y por ultimo está el rasgo de las personas afables que se caracterizan por ser confiables, modestas, sinceras, altruistas y suelen vacilar con facilidad.

En los modelos tipológicos Block (En Papalia, 2012) que fue uno de los pioneros en este enfoque nos muestra que el mira la personalidad como una función que puede afectar o reflejar valores, actitudes, comportamiento e interacción social, por lo que el busca complementar y ampliarla a diferencia de la investigación de rasgos. En algunos estudios realizados surgieron tres tipos básicos de personalidad en los cuales está la capacidad de adaptación, estas personas se acoplan muy bien, tienen confianza en sí mismas, se concentran en cada una de sus tareas, son cooperadoras, independientes, atentas y colaboran con facilidad. Las personas super controladas son calladas, ansiosas, tímidas, tranquilas y dependientes. También suelen evitar conflictos y tener oculta su forma de pensar además de que están más expuestas a la depresión. Por ultimo las personas con poco control son enérgicas, impulsivas, activas, persisten mucho y se distraen con facilidad. Cabe mencionar que estas personalidades similares pueden existir en ambos sexos, diferentes culturas, niños, adolescentes y en adultos.

En el modelo de crisis normativa Erikson (En Papalia, 2012) sustenta que cada individuo sigue una secuencia básica de cambios sociales y emocionales

interactuados con la edad. A su vez Erikson menciona una intimidad frente al aislamiento que describe que si una persona adulta temprana no es capaz de establecer compromisos profundos de la persona con otros individuos pueden llegar a estar aislados y ensimismados. Las relaciones íntimas demandan un sacrificio y compromiso. Los individuos en la etapa de adultez temprana que han logrado desenvolver un firme sentido de sí mismos, el primer objetivo de la adolescencia, dice Erikson están preparados para complementar su identidad con otra persona y con la disposición de atreverse periódicamente a la pérdida del yo en el coito y el orgasmo, así como con amistades ligadas fuertemente (Papalia, 2012)

Erikson estuvo convencido con los críticos de Freud, quienes alegaron la acción de que este estuviera concentrado en personalidades neuróticas, por lo cual ignoro aclarar la naturaleza de las personalidades sanas o de representar su patrón de crecimiento. Por ello Erikson examino reformar el desequilibrio de la teoría psicoanalítica y comenzó a reconocer los rasgos de la personalidad sana.

Estos rasgos pueden ser los objetivos y las marcas de un codiciable desarrollo humano. Una explicación adecuada de estos rasgos la encontró Erikson en Marie Jahoda (En Cueli, 2008), quien acepto que una personalidad sana vence activamente su medio, muestra una cierta entidad de personalidad y es apta de distinguir al mundo y a si misma adecuadamente. El recién nacido no ningún

rasgo; Por otro lado el adulto con personalidad sana las expone todas. Dicho de otra forma, crecer es el desarrollo de alcanzar la identidad del yo (Cueli, 2008)

El modelo de eventos normativos de la vida está apoyado por Bernice Neugarten (En Papalia, 2012) y menciona que el desarrollo va dependiendo a la época en que se presentan los hechos en la vida de la persona. Si los hechos ocurren como se aguardaba el proceso de desarrollo sigue su curso, pero si no sucede así lo más probable es que desarrolle estrés, que puede suscitar de un hecho no esperado. La personalidad de las personas difieren de cómo reaccionan a los eventos de la vida y también pueden influir en el tiempo en que ocurren, Es decir si un individuo que se adapta fácilmente tiene más posibilidad de aceptar un cambio hacia su edad adulta y actividades subsiguientes, a diferencia de una persona súper controlada que puede llegar a paralizarse por ansiedad y aplazar el crecimiento laboral, escolar y casamiento.

La integración de los cuatro modelos sobre el progreso psicosocial establecen diferentes cuestiones sobre el progreso en el adulto. Un equipo de investigadores ha personificado seis elementos interrelacionados que completan la parte primaria de las demás teorías de personalidad. El primer elemento es la tendencia básica que engloba salud física, género, apariencia, inteligencia, orientación sexual y habilidades artísticas que pueden ser también heredadas o se pueden adquirir, estas pueden actuar con el elemento de influencia externa o ambiental para generar ciertas singularidades: aptitudes, habilidades, intereses, hábitos sociales y

creencias. El elemento de adaptación característica como la tendencia básica, apoyan a transformar el auto concepto que muestra solo un parecido con la biografía objetiva. El proceso dinámico une los 5 elementos anteriores, un proceso es el aprendizaje que facilita a las personas a identificarse en las influencias exteriores. En la etapa adulta temprana se vio una modificación reglamentaria al maximizarse y después minimizarse los rasgos afiliados con la femineidad, pues entre los 27 y 43 años de edad, las mujeres crecieron más en autodisciplina y compromiso, individualización, confianza y habilidades para desafiar la vida.

La adultez temprana es usualmente una etapa de cambios drásticos en las interacciones personales con forme las personas renegocian, establecen o inventan lazos basados en amistad, sexualidad y amor. Con medida que los adultos temprano se comprometen consigo mismos y toman sus propias decisiones, deben redefinir la interacción con sus padres. Los “amoríos” o amistades pueden renovarse en lazos de toda la vida o simplemente eliminarse para sustituirse por nuevas relaciones conocidas en la universidad o en lo laboral. Erikson menciona que en la actualidad es fundamental crear relaciones íntimas pues las amistades, los amantes y compañeros sexuales pueden llegar e irse (Papalia, 2012)

Hartup y Stevens mencionan (En Papalia, 2012) que en la adultez joven los amigos tienden a apoyarse en lo laboral y acciones en la crianza, así como expresar un secreto o pedir algún apoyo.

Dykstra menciona (En Papalia, 2012) que por lo general los amigos se apoyan por los mismos intereses o valores y comparten con individuos de igual generación o vida familiar. Buhrmester maneja que generalmente los jóvenes solteros confían en los amigos para complacer las necesidades sociales.

Los matrimonios jóvenes tienden a tener más amigos. Por otra parte Hartup y Stevens (En papalia, 2012) plantean que los individuos con mayor número de amigos suelen tener un bienestar propio, sea por el número de amistades que le hacen sentir bien o porque se sienten tan bien consigo mismos que se dan la tarea de conocer amigos.

Robert J. Sternbeg (En Papalia, 2012) asegura que el amor es una historia, que los enamorados son los autores y la clase de novela amorosa que creen reflejara su sentir y personalidad en la relación. El ideal de amor sugiere que los individuos no aman sino que forman su amor. Para otras personas el amor es como una droga, un fuerte vicio, ansioso y constante. Otros piensan que es una fantasía, en donde una de las personas usualmente la mujer debe ser rescatada

por su príncipe azul. Hay otras personas que creen que el amor es un juego en donde uno pierde y otro gana, o uno se somete y el otro somete.

Pensar que el amor es un cuento, apoya a percibir como se escogen y mezclan los individuos.

Según Sternberg (En papalia, 2012) y su teoría triangular del amor dice que hay tres componentes esenciales en el amor y son: la intimidad que se compone de lo emocional como la calidez, confianza y consta del autodescubrimiento que dirige la relación. La pasión que se compone de motivación y consta de acciones internas que transforman la emoción fisiológica en deseo sexual. Por último está el compromiso, este se compone de lo cognitivo y es la elección de amar y estar con su ser amado. Usualmente las relaciones tienen comportamientos iguales, quienes toman riesgos al decidir casarse con personas atrevidas también pueden correr el riesgo de separarse rápidamente.

En la actualidad los psicólogos mantienen que el sexo masculino se motiva por naturaleza para reproducirse o procrear y aumentar su descendencia genética, por ello escogen mujeres jóvenes que sean sanas y atractivas, por el contrario el sexo femenino se motiva primordialmente para cuidar a sus hijos, por ende escogen hombres de mayor edad y que sean generosos proveedores. Este estudio muestra porque las mujeres son más propensas a estados anímicos negativos, baja autoestima, inconformidad corporal, depresión, etc.

En la sexualidad tanto hombres como mujeres no son tan sexuales como se piensa. Por la amenaza del VIH (sida), la mayoría de los adultos mencionan que han adoptado su actitud sexual, por lo que tienen menos compañeros sexuales pues los escogen con más precaución, utilizan preservativos o algunos se limitan a tener relaciones sexuales.

En la vida matrimonial las actuales normas no obligan a que las personas se unan en matrimonio, se mantengan unidas o deban procrear. La facilidad ahora involucra permanecer soltero, vivir en pareja sin importar la sexualidad, separarse, volver a casarse y abstenerse de tener hijos. Hoy en día las parejas deciden casarse a una edad mayor, otras tienen hijos sin estar casados y otras tantas terminan separándose.

En la vida de soltero del adulto joven se han incrementado drásticamente que no han querido contraer matrimonio, pues algunos no han encontrado a la persona ideal por lo que deciden permanecer solteros, otros jóvenes adultos simplemente deciden estar solteros y vivir así. Actualmente la mayor parte de las mujeres son capaces de mantenerse solas, por lo que no hay una exigencia social por la cual deban casarse. Algunos individuos anhelan ser libres para hacer cambios, arriesgarse, como cambiar de ciudad, casa o elegir otra carrera, seguir sus estudios o ejercer un trabajo creativo sin mortificarse si daña a una persona por su

crecimiento personal. Hay personas que disfrutan estar solas y vivir su vida sexual por lo que encuentran atractivo ese estilo de vida.

Cuando se habla de unión libre se habla de un estilo de vida donde las personas que no viven en matrimonio pero que se unen sexualmente, viven juntos, lo que a veces se llama unión informal. Un elemento que influye en el incremento de parejas en unión libre es el apego secular de la madurez sexual precoz. Es un hecho que las parejas que viven en unión libre son poco estables y en la mayoría de las veces poco satisfactorio que el matrimonio. (Papalia, 2012)

3.2 Fundamentos de la dependencia emocional.

La dependencia emocional es un patrón de sentimientos, pensamientos y conductas distintivas de un individuo, que se mantienen constantes y persistentes a lo largo de la vida del individuo y en diversas condiciones. (Charles, 1992)

Es la necesidad excesiva de que se hagan cargo de uno mismo, que da como resultado un comportamiento sumiso e igualmente persiste un temor constante a la separación. Este patrón se presenta al inicio de la edad adulta y se desarrolla en diferentes contextos. La conducta de los dependientes se dirige a provocar atenciones, el desarrollo de este proceso surge a partir de que el

individuo considera y percibe que es incapaz de funcionar sin la ayuda de los demás.

Los seres humanos que presentan un cuadro de dependencia emocional generalmente se les dificulta el tomar decisiones cotidianas, estas personas necesitan un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de otras personas, Otra característica de la dependencia emocional es que los individuos son pasivos y que permiten que los demás tomen iniciativa e igualmente de las actividades de su vida cotidiana. Usualmente es más común que los individuos con este trastorno dependan de su pareja o de sus padres para tomar decisiones como lo es el lugar de donde formar su propia familia, que tipo de trabajo elegir, su vida social, etc.

Para que la dependencia sea constante y existente debe existir algún elemento que lo justifique, ese algo que se denomina figura u objeto de apego afectivo. Podremos identificar características relevantes, estas características son déficits en la personalidad del individuo, estos son acompañados por miedos, los cuales afectan de forma directa a la conducta de la persona dependiente. Se puede entender como figura de apego todo aquello lo cual provoca una sensación de satisfacción, de bienestar y de seguridad al individuo, este se apega a una figura con la intención de darle placer a una necesidad específica. (Riso, 2012).

El comportamiento de apego es aludido como todas las formas de conducta que se desarrollan a partir de que un individuo llega a conseguir y mantener a otra persona que en forma general es considerado como más fuerte y más sabio, esta conducta principalmente se ve reflejada durante la infancia, el comportamiento de apego es propio de los seres humanos, desde el nacimiento hasta la muerte, y va disminuyendo conforme la persona se desarrolle cronológicamente, a no ser que se presenten obstáculos o deficiencias como las ya mencionadas. Los patrones de conducta de apego dependen de manera directa con la edad, el sexo y de las circunstancias o experiencias vividas con las figuras de apego con las que ha convivido a lo largo de su vida. (Bowlby, 2006)

En una relación de pareja siempre es necesario hacer un alto y darse cuenta de cómo es y cómo me siento dentro de dicha relación, sin autoengañarse, ni distorsionar lo que realmente la persona está viviendo. Es el percatarse de manera objetiva y directa la vivencia e intercambio que sostenga con la persona que se ama y todo el contexto que abarca la relación a través de un autoanálisis, la dificultad de este no radica en la inspección y evaluación de lo que pasa con la relación de manera general, la dificultad recae en el darse cuenta de manera objetiva de que no funciona bien, de percatarse de que sucede, darse cuenta de ello y no justificarlo ni minimizarlo, el observar de manera realista si la relación es algo satisfactorio en todos los sentidos o es una pesadilla, comprender si se puede continuar o lo mejor es darle fin a dicha relación.

En los dependientes emocionales, el autoengaño es una herramienta eficaz para evadir la realidad en la que se encuentran, y de tal manera no aceptar lo que pasa de forma individual, lo que pasa con su pareja y lo que pasa en su relación. La dependencia emocional se dirige a estructurar ideas como: excusar la falta de amor, minimizar y anular los defectos de la pareja, tener la creencia de que aún hay amor y persistir en recuperar el amor.

Es duro concientizar y sobretodo aceptar que la pareja con la que estas no te quiera o no te amé de la forma en que lo deseas, de tal manera las personas dependientes pretenden justificar situaciones o acciones de su pareja a través de explicaciones subjetivas y hasta cierto punto sin razón. Una persona dependiente cuando no recibe el amor necesario y por el contrario percibe rechazo o aversión, el dependiente se fuga de la realidad que está viviendo conceptualizando que esa es una forma de querer de su pareja llegando a esclavizarse y acepta la relación aunque esta no sea satisfactoria. En diversos casos también existe que la persona dependiente atribuya la conducta de rechazo o falta de amor por parte de su pareja a factores cotidianos como el estrés del trabajo o las preocupaciones del mismo, o de la vida rigurosa la cual vivió. La persona dependiente puede señalar que nadie es perfecto o que su pareja cambiara, o en otros casos que existen parejas en situaciones peores. Las justificaciones no hacen más que limitar al individuo y prolongar su encarcelamiento y conjuntamente reducir las posibilidades de darse cuenta de la cruda realidad de su relación. (Riso, 2012).

Cabe mencionar que las personas con dependencia emocional pueden desarrollar algunas de estas características: (Blasco, 2005)

- a) Constantemente tienen la necesidad de estar en una relación de pareja, es decir busca no sentirse solo.
- b) Obsesión excesiva del contacto frecuente por su pareja, aquí la persona busca la atención y el contacto físico por la persona que quiere.
- c) La persona usualmente elige parejas que sean egoístas y antipáticos a las que idealiza de manera irreal en otras palabras, inconscientemente evaden comportamientos inadecuados por sentirse dependiente de su pareja.
- d) Dominio de la pareja, aquí la persona dependiente se vuelve sumisa inconscientemente para poder agradar a la otra persona.
- e) La relación se hace primordial en todos los aspectos del individuo, lo cual conlleva a desatender otras áreas como lo son la familia, el trabajo y sus propias necesidades, aquí el individuo vive de manera incondicional para satisfacer en todos los aspectos a su pareja.
- f) Temor persistente a la separación, la persona tiene miedo o temor constante a quedarse solo y cuidar de sí mismo.
- g) Baja autoestima y el individuo menosprecia sus cualidades, la persona se vuelve insegura lo que conlleva a no saber valorar sus propias capacidades.
- h) Miedo a estar solo(a), en otras palabras es el temor persistente al abandono o a la soledad.

- i) Hace lo imposible por agradar a las personas que lo rodean, Cumple con deseos del otro aun cuando no es satisfactorio para la propia persona con tal de estar bien con las personas que lo rodean.
- j) Constantemente se preocupa por su apariencia, la persona siempre busca agradar a los demás utilizando ciertas mascararas (alegre, retraído, serio, etc).

Para Riso (2010) depender de la pareja que se estima es una forma de morir estando vivo, es un acto de masoquismo psicológico en el cual el amor, el respeto y la esencia de uno mismo son entregados o regalados sin que la persona tenga conciencia de ello. Así es que cuando el apego está ahí, ofrecer, más que una acción de afecto sin interés y bondadoso, es una manera de entregarse, un sometimiento guiado por el temor con la finalidad de conservar lo positivo que ofrece la relación en pareja. Detrás del amor romántico, el individuo que tiene apego suele comenzar a sufrir una alteración de la percepción lenta al fin de formarse en un dependiente por la persona “amada”, como un simple aditamento. Cuando hay dependencia en ambas personas, la confusión es desastrosa y dramático: si uno se mancha la ropa, el opuesto se limpia. O, en una explicación de igual forma insana si uno tiene hambre, el otro come.

En al epidemiologia del apego es bastante. Algunos expertos mencionan que la mitad de las consultas psicológicas son debido a conflictos relacionados con

dependencia patológica entre las personas. En la mayoría de los casos, a pesar de lo dañino de la relación, los individuos no tienen la capacidad de ponerle fin. En otros casos, el problema habita en una ignorancia completa para resolver el descuido o confusión afectiva. En otras palabras, no quieren resignarse a la ruptura o continuar en un vínculo que no tiene sentido.

Para Walter (2012) “El sentimiento de amor” es una variable fundamental en la ecuación interpersonal del amor, sin embargo no es todo. La buena relación en pareja, también tiene la obligación del respeto, la comunicación franca, la actitud, la sensibilidad y más ayudas de conservación afectiva. Cuando se habla de apego afectivo, se refiere a la dependencia psicológica con la pareja. En cuanto a los vínculos de amistad y familia corresponden a una categoría cualitativamente diferente, y sobrepasan el propósito del texto presente. Cabe mencionar que es fundamental hacer una advertencia. Cuando se examina el apego en cuanto a padres-hijos, el estudio debe enmarcarse en asuntos más biológicos.

Cuando el apego biológico está determinado por las leyes naturales, no hay que desecharlo, el asunto es de supervivencia. Sin embargo si el apego es psicológico, se debe escapar cuanto antes. Para que exista apego debe existir algo que lo justifique: o huimos al dolor o conservamos la satisfacción. Nadie se aprisiona al sufrimiento por el sufrimiento mismo. Ni los masoquistas se encariñan al dolor, más bien al deleite de sentirlo. En cada situación el placer se mezcla

hasta formar un especie de “gran droga”, inmensamente sensible a la adicción. Dicha mezcla no es evidente siempre; Puede manifestarse como tranquilidad, bienestar, confianza o Gran ego. Si analizamos un momento como el apego afectivo funciona en nosotros, nos daremos cuenta que la “gran droga” está siempre presente, debido a que es motivo para el apego. Sin la droga, no hay dependencia. (Riso, 2010)

Según el DSM-V (2014) el Trastorno de la personalidad dependiente:

Es la necesidad prevaleciente y exagerada de que lo cuiden, lo que implica un comportamiento dócil y de apego excesivo, y temor a la independencia, que comienzan en las etapas tempranas de la edad adulta y está vigente en diferentes entornos, y se manifiesta por 5 o más de las circunstancias a continuación:

- a) Le es difícil tomar decisiones diarias sin la recomendación de otra persona.
- b) Depende de los demás para tomar responsabilidades en la mayoría de los entornos de su vida.
- c) Se le complica expresar algún desacuerdo hacia otras personas, por el temor a perder la ayuda o aprobación.
- d) Se le dificulta tomar la iniciativa en proyectos o realizar cosas por sí mismo (por la falta de seguridad y confianza de sus propias capacidades y no por falta de motivación).

- e) No tiene límites con tal de tener aceptación y apoyo de los que lo rodean, al grado de realizar libremente cosas que no le agraden.
- f) Se percibe indefenso o incomodo cuando se encuentra solo por temor excesivo a ser insuficiente de cuidarse a sí mismo.
- g) Cuando finaliza una relación unida, busca con desesperación otra persona para que lo protejan y apoyen.
- h) Tiene una constante preocupación idealista, por temor a que lo dejen y deba cuidar de el mismo.

Para el CIE-10 (1995) se habla de trastorno dependiente de la personalidad cuando tiene las siguientes características:

- 1.- Permitir que otros individuos tomen responsabilidades importantes sobre su vida.
- 2.- Sometimiento a las propias necesidades de las personas que se depende. Se vuelve dócil a sus deseos.
- 3.- Fuerza de voluntad para hacer peticiones, por sensatas que parezcan, a las personas que se siente dependido.
- 4.- Sentimientos de desatención y molestia al sentirse solo, debido al temor excesivo de tener que cuidar de sí mismo.

5.- Miedo a ser descuidado por la persona con la que tiene un vínculo estrecho y miedo a ser abandonado a su propio cuidado.

6.- Desplazamiento restringido para tomar decisiones diarias sin la recomendación o advertencia de las demás personas.

El trastorno de la personalidad por dependencia se divide en dos: (Belloch, 1995)

a) Trastorno histórico de la personalidad. Es la conducta excesiva, afectiva y exageradamente lábil. Existen relaciones con otras personas abiertamente disfuncionales que se caracterizan por inmadurez, seducción y utilización obvia.

b) Trastorno de la personalidad por dependencia. Sumisión. Sentir falta de apoyo, ayuda y de aprobación. Ausencia de autoestima. Sentimientos de conciencia, y se inclina a renunciar a sus responsabilidades y el control propio en los demás. Sometimiento a los deseos propios de las otras personas hacia el mismo. Se siente impotente y con temor al encontrarse solo y formar una forma de vida positiva.

Para Millon (En Belloch, 1995) algunas de las características etiológicas en el trastorno de personalidad por dependencia son:

a) Factores biológicos (No esta visible su participación): Tiende a agotarse físicamente debido a una insuficiencia tiroidea crónica. Personas con cuerpos endomorfos, es decir, chato, poco musculado y abultado en el abdomen, o bien ectomorfas con cuerpos delgados y estilizados.

b) Factores ambientales: -Sobreprotección por parte de los padres o parientes de la persona; Insuficiencia en competir; Copiar roles sociales (Por ejemplo, el acatamiento asignado al rol tradicional de la mujer).

3.3 Fundamentos teóricos de la Gestalt.

El enfoque Gestalt hace énfasis en la visión de que el individuo es un ser creativo en constante crecimiento y capaz de guiar conscientemente su comportamiento, desarrollando su máximo potencial en direcciones que logren finalmente su límite máximo como individuos únicos e irrepetibles y, encontrando por sí mismo las soluciones a sus problemas existenciales asumiendo la responsabilidad de manejar su propia vida. Es importante que en la relación terapeuta-paciente se desarrolle un vínculo de autoconfianza para facilitar el crecimiento personal del paciente. La terapia Gestalt es un ejemplo de psicoterapia que analiza los problemas y conductas sociales inadecuadas como experiencias dolorosas que surgen por polaridades. Problema que puede surgir de manera personal o bien manifestarse entre dos o más individuos. El motivo principal de este enfoque es la participación activa del terapeuta para facilitar el proceso del darse cuenta de sí mismo en el paciente y poder obtener un desarrollo pleno de su potencial.

El terapeuta Gestalt es el encargado de guiarnos y facilitar el proceso de auto-descubrimiento, dicho proceso dependerá del paciente y del terapeuta en la manera en que este deba intervenir, para lograr que la persona pueda darse cuenta en que momento exacto se encuentra de su vida. Cabe mencionar que dentro de la terapia Gestalt quien no quiere cambiar, no cambiara, por ello el éxito de un proceso terapéutico dependerá de la voluntad del paciente más no de la capacidad del terapeuta.

El enfoque Gestalt surge con el propósito de facilitar el crecimiento del ser humano, hace hincapié de no manipular la conducta en el aquí y el ahora y se concentra en el proceso de tomar consciencia de la persona con un enfoque holístico de cómo se encuentra para poder entender el proceso de autodescubrimiento para así cubrir sus necesidades, tomando en cuenta los elementos que si puede asimilar y los que le son tóxicos. Si algo se ha comprobado es que en la Gestalt además de una terapia de aprendizaje la persona puede reiniciar su historia y cerrar ciclos pendientes que pueden ser dolorosos adquiridos a través de experiencias cotidianas. No se puede obligar a nadie a aceptar algo que no desea. (Salama, 2007)

El enfoque gestáltico comprende al individuo en su totalidad, por supuesto que la persona tiene una tendencia natural a completar su existencia. Sin embargo esta iniciativa puede malograrse, llegándose a una Gestalt incompleta: el primer paso para este desorden es un proceso de alineación en donde el individuo niega

sus necesidades o deseos. Una persona insatisfecha continua proyectando asuntos inconclusos del pasado en su actividad presente impidiendo que nuevas figuras sobresalgan aquí y ahora. (Fexias y Miro, 1993). Existen 3 principios de la terapia Gestalt los cuales son:

1. Valoración de la actualidad: lo temporal, lo espacial y lo material. El aquí y ahora es la condición situacional de la terapia; se intenta evitar todo lo que no se ha desarrollado en el presente esto significa maduración y crecimiento. Se busca que el paciente no se refugie en el pasado.
2. Valoración de la conciencia y aceptación de la experiencia, manifestando los discursos intelectuales y las interpretaciones.
3. Valoración de la responsabilidad o integridad. Cada uno es responsable de su propia conducta, bien se decide deprimirse, enloquecer o incluso suicidarse.

Una de las principales funciones de este enfoque es promover el darse cuenta de las emociones y sentir el momento, para poder experimentar el aquí y el ahora. Gran parte de este contenido es un flujo de imágenes y de lenguaje subvocal no tiene raíces profundas en la conducta actual. Con frecuencia toman la forma de un ensueño difuso que gira en torno a un asunto pendiente sin resolverlo, es decir, son fantasías que apenas te dan satisfacción superficial; conviene se pueda distinguir de la toma de conciencia; esta supone una toma de contacto con lo real y lleva a la liberación de la tensión y el aumento de energía. La toma de conciencia también difiere en la introspección esto se experimenta

como una totalidad y se da una concentración espontanea en lo que le interesa a la persona.

El encuentro terapéutico se construye en cada momento en el proceso de contactar con el paciente esto implica conexión, separación, movimiento y darse cuenta. Esto lo lleva poco a poco a reconocerse a sí mismo y al otro, diferenciándose de tal manera que se pueden apreciar las discrepancias. Se fortalecen límites del yo en relación con el ambiente, la terapia se lleva al paciente a tener cada vez límites más abiertos que le permitan transacciones sanas consigo mismo y con el ambiente. En la terapia gestáltica la relación se forma en torno a la tarea del darse cuenta, esto es necesario para la autorregulación del organismo así, tanto las habilidades técnicas como la capacidad para establecer la relación y contactar con el paciente son importantes. Se mencionan 6 aspectos básicos para realizar un proceso terapéutico enfocado en:

1. El tema. Identificar las figuras para guiar al paciente hacia la atención de estos.
2. La experiencia inmediata. Buscar coincidencias entre su experiencia intuitiva y su marco conceptual del paciente para trabajar en ellas.
3. La relación de la persona en su totalidad. Ver al sujeto en su ambiente, guiando el darse cuenta hacia su propia experiencia.

4. El rol activo del terapeuta, busca incrementar darse cuenta del paciente por medio de técnicas de experimentación llevando a la persona al autodescubrimiento y posteriormente al autoapoyo
5. Diferente técnicas diseñadas para dar soporte al campo y distintos experimentos llevados a cabo a lo largo del proceso terapéutico
6. La observación que realiza el terapeuta sobre como el paciente organiza su experiencia.

Lo que realmente se busca con la psicoterapia es iniciar un proceso de evolución desde el nivel de conciencia manejado por el propio paciente. La función del terapeuta es ir aplicando los niveles de psicoterapia de acuerdo con las problemáticas y nivel de conciencia de las persona para lograr lo anterior, en cada nivel de intervención se cuenta con procesos específicos que ha sido diseñado para que pueda lograr que la persona diferencie en el nivel resolviendo sus carencias. (Alvares, 2016).

a) Antecedentes y datos históricos.

La palabra Gestalt, de origen alemán, tiene varios significados, como configuración, estructura, modelo, figura, forma, totalidad, nosotros utilizaremos también como una necesidad a ser satisfecha. El vocablo Gestalt apareció por primera vez en 1523 en una traducción de la biblia al alemán realizada por Augen Gestelf y el significado que le daba era: “puesto adelante, expuesto a las miradas”. (Salamá, 2007).

b) Técnicas gestálticas.

- **Supresivas:** Técnicas que se utilizan para dejar de hacer lo que a persona esté haciendo con el objetivo de encontrar una experiencia a través de una determinada actividad, como pueden ser:

1) **Experimentar el vacío:** Ayuda a que el individuo enfrente sus miedos y pueda conectarse con el dolor para aprender del mismo, De otra manera se le puede invitar a la persona a que haga contacto con la sensación desagradable o bien una fantasía para entrar a ese vacío y se irá descubriendo de que está compuesto, entonces elegirá llenarlo con algo útil o agradable. La idea es convertir el vacío estéril en vacío fértil.

2) **No hablar acerca de:** Durante la sesión es conveniente facilitar el contacto con la experiencia más que hablar acerca de la misma. La persona tiende a razonar su problema como una forma de hacer o no hacer lo mismo. Lo cierto es creer que cuando conocemos intelectualmente lo que nos pasa desaparecerá la situación dolorosa por la que estamos pasando.

3) **Descubrir los Debeismos:** Como se mencionó anteriormente los introyectos son creencias falsas que no pertenecen al YO de la persona si no a el Pseudo yo. En este punto se menciona la diferencia entre un debo que podría sustituirse en un quiero y otro debo, que implicaría una necesidad o condición necesaria para que algo ocurra, por ejemplo “Debo ir a ver a mi abuela” o “Debo cuidar a mi hermano”, desaparecería con un “Quiero ir a ver a mi abuela” o “Quiero cuidar a mi hermano. La Gestalt se ocupa del primer

debo del cual sabíamos que se desprende de un introyecto o una obligación aportada por las figuras significativas de nuestra infancia y que es distónica con nuestro YO.

4) **Encontrar las formas de manipulación:** Se sabe que desde su Pseudo yo el paciente intentara en la sesión manipular al terapeuta para evitar el cambio. Sus conductas manipulativas pueden presentarse de diferentes maneras según la historia y conducta de cada persona. Hay quienes lo hagan desde su simpatía con el terapeuta, otros lo harán con su intelectualización o con su silencio etc. Facilitar en cada persona que esté en terapia el conocimiento de cuáles son sus conductas manipulativas y que este logre aprender a evitarlas incrementara el contacto con la persona y liberara la energía bloqueada. Esto se puede obtener cuando guiamos al paciente hacia el contacto con la conducta neuronal adecuada con la pregunta ¿De quién lo aprendiste? ¿Desde cuándo lo haces? (Salama, 2007)

5) **Saber formular preguntas y respuestas:** Fritz (En Salama, 2007) decía que toda pregunta debe tener un anzuelo al final que sirve para manipular. Una pregunta puede ocultar una demanda la cual está en relación con huecos de la personalidad. Si el terapeuta cae en el juego y le contesta desde su experiencia lo que hace en realidad es descalificar a la persona a la que, supuestamente desea facilitarle el crecimiento. Por esto es necesario saber si la pregunta que nos haga un paciente es a favor o en contra de su Yo.

6) **Manejo de auto-estima:** No es inadecuado felicitar al paciente cuando este obtiene un logro a menos que este lo haga para manipular como ya se mencionó anteriormente. A veces solo es necesario hacerle un pequeño regalo para así favorecer el incremento de la autoestima o del auto concepto. Nos damos cuenta de ello cuando el paciente generalmente se acompaña de una sonrisa incongruente con lo que le está ocurriendo.

7) **Darse cuenta de cuando se está demandando o exigiendo:** Toda petición es una exigencia, a veces el paciente necesita controlar la situación terapéutica a través de un juego agresivo, pareciera que el mismo está pidiendo límites.

8) **Captar cuando se pide Aprobación:** Se dice que es conveniente en terapia ir del apoyo al auto apoyo. Sin embargo hay que cuidarse de no caer en una trampa que solo perjudicaría al paciente. Es decir, captar si está manipulando o realmente necesita aceptación para auto apoyarse.

- **Expresivas.**

1) **Expresar lo no expresado:** En ciertas ocasiones el paciente se queda callado o evita la mirada hacia el terapeuta en un claro indicio de desviar la atención. Por ello el terapeuta debe tomar en cuenta la fenomenología para tener un buen trabajo terapéutico, invitando al paciente a que se exprese.

2) Terminar o completar la expresión: En ocasiones pareciera que el paciente piensa en voz alta y cuando este se da cuenta de lo sucedido se calla, y nos quedamos con la sensación de que faltó decir algo. En este caso lo que se sugiere es que el paciente repita todo y ver si aparece algún material oculto. Pueden manifestarse emociones escondidas como el temor, la culpa, la envidia o la angustia que regularmente acompaña estas deflexiones o evitaciones. (Salama, 2007)

3) Buscar la dirección y hacer la expresión directa: Saber notar los micros movimientos y solicitar que los exagere o pedirle que diga el significado que tiene para él o ella. Por ejemplo: imaginemos a un paciente que está en sesión y mientras habla de algo está moviendo su pie de manera que hace círculos, nosotros podemos detener la conversación y decirle que imagine que su pie quisiera decirle algo, y así facilitar un dialogo entre la persona y su pie, hasta que el individuo pueda darse cuenta que es lo que realmente evita decir verbalmente.

- **Integrativas:**

1) Encuentro intrapersonal: Se trata de que las diferentes funciones del Yo se pongan en contacto y dialoguen entre sí. Por ejemplo: poner de un lado el “yo quiero” y en del otro lado el “yo debo” al cesar las necesidad de control de uno sobre el otro se obtiene la integración.

2) Asimilación de lo proyectado: Es cuando reincorpora lo disociado a través de la re identificación. Es decir favorecer la responsabilidad.

3) Fantasía guiada: Existen innumerables fantasías y se utilizan desde la fase de formación de la figura, además de que pueden utilizarse para graduar cualquier experimento. Por ejemplo: “El túnel del tiempo”. Es una fantasía guiada conveniente para hacer una regresión mediante un rastreo previo. Se invita al paciente a realizar un ejercicio vivencial, comenzando a la fase que corresponde a la zona interna, después se le indica que imagine que está en un cuarto, el cual tiene una puerta secreta que da a un túnel del tiempo donde se encuentran puertas de ambos lados del túnel que abren hacia escenas pasadas que cree que algo no está resuelto y por lo cual sufre, entonces le invitamos que entre como adulto, acompañado por nosotros y si desea hacerle algún cambio que en ese momento lo haga, de tal manera que se sienta satisfecho con el cambio de donde partimos y al volver al aquí y al ahora se hace la retroalimentación y el cierre correspondiente (Salama, 2007). Y así como la ya mencionada, Existen diferentes fantasías guiadas tales como: El archivero, Los árboles y tú, La silla vacía, Etc.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta de tesis.

Nombre: Guía de técnicas gestálticas para matrimonios en adultez temprana en la disminución de rasgos de dependencia emocional.

Objetivo: Disminuir los rasgos de la dependencia emocional dentro de la relación en matrimonio mediante una guía de acompañamiento Gestáltica.

Justificación:

“Si eres de aquellas personas que necesitan el visto bueno de la pareja hasta para respirar, deja a un lado el pulmón artificial y libérate. Despréndete de esa fastidiosa incompetencia. Permite que el principio de la autonomía limpie la basura que tienes acumulada por culpa del apego. La independencia es el único camino para recuperar tu autoeficacia. Sentirse incapaz es una de las sensaciones más destructivas, pero no hacer nada y resignarse a vivir como un inválido es peor. Aunque no te agrade el esfuerzo, hacerte cargo de ti mismo hará que tu dignidad no se venga a pique y que tu autoestima no se vea afectada.”

-Walter Riso

¿Por qué es importante una independencia y alta autoestima en el matrimonio?

Ambos son pilares importantes del amor sano, Cabe mencionar que ser una persona independiente no significa alejarse de las personas que amamos o dejar de amar, significa ser fiel a uno mismo, a nuestros principios pero sobre todo no perder la dignidad con alguien o “por amor”, porque entonces estamos hablando de que no hay tal amor, Cuando hablamos de independencia y de un alta autoestima nos referimos a permitirnos ser felices, a tener amor propio sin sobrepasar los límites, es decir tener una vida plena.

Vivir sanamente nos ayuda a desarrollarnos de manera útil, alegre y productiva en nuestros entornos, llámese familia, amigos, trabajo etc. El desapego es romper con esa adicción psicológica a la que se está atado, se debe tener en cuenta que si consideras que alguien es indispensable para tu felicidad se está hablando de un grave problema, de una persona que constantemente estará al filo o en una condena con tal de no perder a ese alguien.

Las personas que son independientes, son personas plenas, completas, pero sobre todo que aprenden a amarse y a ser felices en cada uno de sus ámbitos, son capaces de establecer buena relación con sus compañeros de trabajo, comunicación y confianza con su familia y relaciones de pareja sanas. Cuando hablamos de personas sin apegos nos referimos a individuos libres, sin

ataduras capaces de cumplir con pasión cada una de sus metas y sueños en la vida.

Vivimos en un mundo caótico que nos distrae con presiones y responsabilidades que parecen no tener fin. Cientos de factores compiten por nuestra atención. Sin embargo, en el matrimonio, muchas parejas comienzan a alejarse. Un buen número de ellas decide terminar la relación de una buena vez mientras que otras continúan viviendo juntas, infelices insatisfechas. Nadie quiere eso de inicio. La mayor parte de las personas se casan con la esperanza de tener unión duradera y satisfactoria. “enamorarse” fue fácil pero, ¿por qué permanecer enamorados es tan difícil? Todos quieren cosas grandes: felicidad, compromiso, lealtad, amistad y pasión. Las cosas pequeñas y sencillas en el matrimonio son las piedras que construyen el camino para poder tener una relación estable. Son las pequeñas y positivas cosas que hacen la diferencia.

Área: Psicología social

Para J. C. Turner (En Rodríguez, 1999) la psicología social es una ciencia de apariencias sociales de la vida mental, ciencia de la mente y de la humanidad, de tal manera que los psicólogos sociales analizan la definición correlativa de mente y sociedad. Los principales libros de sociología toman como objeto de análisis sociológico a la humanidad, las organizaciones sociales y las interacciones sociales. Difícilmente se encuentra un psicólogo social o un sociólogo que

confirme categóricamente que la sociología y la psicología social son áreas totalmente distintas o que no tengan relación. Usualmente la mayor parte se inclina a pensar que ambas ramas de conocimiento tienen mínimo un objeto diferente, pero se admite la existencia de un sector de encuentro claro, en cuanto a su elemento natural.

Algunas de los objetos de investigación usuales en la psicología social son las relaciones:

- a) Interpersonales: es decir las personas con las que se interactúan.
- b) Interdependencia: que la persona sea responsable y que exista una independencia mutua.
- c) Tomar decisiones: Saber elegir entre una o más opciones.
- d) Comparación social: Es la uniformidad que hay en determinado grupo o relación social.
- e) Atribución de causalidad: donde se analiza como las personas atribuyen acontecimientos de su vida cotidiana de forma interna o externa.

En la sociología los objetos de investigación comunes son las instituciones sociales, las cuales implican la familia, la religión, los partidos políticos, la sociedad, las clases sociales, entre otras. En el área de la sociología Alberte Cohen (En Rodriguez, 1999) menciona en su libro *Delinquent Boys* una teoría sociológica sobre el fenómeno de la delincuencia juvenil destacado en su análisis

los rasgos de la cultura de la pandilla y resalta las fallas ocasionadas por la desigualdad de clases sociales y las imposiciones marcadas por la subcultura de la pandilla delincuente como puntos principales del desarrollo delictivo entre los jóvenes. Uno de varios ejemplos es la conformación de la familia, aquí el sociólogo se basa de describir a la familia según la posición dominante, cuantas personas se encuentran en matrimonio, donde radica el matrimonio etc. El psicólogo toma desde el Statu quo y se enfoca por analizar como las situaciones influyen en la reacción de un integrante de la familia ante los demás.

La psicología social es el aprendizaje científico de la interacción social y del desarrollo cognoscitivo originado por la relación social. Es el estudio científico de las expresiones de comportamiento de carácter posicional suscitadas por la relación de una persona con más individuos o por la mera posibilidad de tal relación, así como de los estados interiores que se deducen racionalmente de estas expresiones. (Morales, 1999)

Sherif y Sherif (En Sanchez, 2002) describen la psicología social como el análisis científico de la experiencia y el comportamiento de la persona en correlación con la posiciones sociales de estímulo, comprendiendo por estímulos a las demás personas, grupos y las situaciones de interacción en común.

Para Sampson (En Sanchez, 2002) la psicología social sería la relación entre el nivel 1, que es el de la organización y desarrollos individuales, y el nivel 2, que es el de los desarrollos y organizaciones sociales. Determinados autores toman el término interacción como determinante del objeto de la psicología social.

Para Páez y colaboradores (En Sanchez, 2002) la psicología social se comprende como la articulación entre lo comunitario y lo individual a partir del desarrollo de interacción y de muestra intra e intergrupos.

Álvaro (En Sanchez, 2002) afirma que la psicología social se caracteriza por las siguientes causas:

1.- Prestar atención al desarrollo colectivo, es decir el análisis de la interacción social.

2.- Estudiar el comportamiento humano en su contexto auténtico (histórico).

3.- La psicología social debe ser una especialidad social que se preocupe por los aspectos sociales.

4.- Fabricar una psicología social que tenga en cuenta la inestabilidad de la cultura.

5.- La reflexión de las propiedades ordenadas de la ocupación humana.

6.- La existencia social es fabricada por hechos, cogniciones y organizaciones significativas de los individuos en relación.

7.- La diversidad metodológica es eficaz e indispensable para un progreso de las hipótesis de la psicología social.

Población: Matrimonios en la Adulthood temprana con edades de entre 25 y 30 años en la ciudad de Córdoba, Veracruz, del movimiento familiar cristiano católico ubicado en la parroquia San José Obrero calle 14 Av. 9 y 9 Bis. Ap. 212.

Modalidad: Guía de acompañamiento. Consta de 12 sesiones. Una hora aprox. Por cada sesión.

4.2 Desarrollo de la Propuesta

GUÍA DE TÉCNICAS GESTALTICAS



PARA LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

ÍNDICE TEMÁTICO

Sesión 1. Conferencia sobre dependencia emocional en la pareja.

Sesión 2. Entrevista personalizada con la pareja.

Sesión 3. Reconocer la dependencia de uno mismo.

Sesión 4. Revisando nuestra vida y nuestra historia.

Sesión 5. Identifica y ataca tus creencias mal adaptativas.

Sesión 6. Identifica y ataca tus creencias mal adaptativas II.

Sesión 7. Amor sin apego.

Sesión 8. ¿Qué tan dispuesto estas al cambio?

Sesión 9. Mejorando mí autoestima.

Sesión 10. Y tu ¿de quién dependes?

Sesión 11. Mejorar mi relación.

Sesión 12. Amor digno.

INTRODUCCIÓN

Para todo ser humano resulta indispensable y necesario contar con vínculos afectivos con otras personas, y esto se ve reflejado en la búsqueda constante de la cercanía con otros, la cual ayuda a brindar una base segura para así poder enfrentar entornos desconocidos y a la cual se pueda recurrir en momentos de peligro, por lo que la búsqueda se hace hacia aquello que se considera fuerte. La dependencia se ve acompañada por ciertas creencias entorno a sí mismo a la relación que se establece con otros, a la soledad, la separación, el miedo etc... es por ello que cada ser humano tiene la responsabilidad de encontrar sus propias respuestas, a cada cual le toca descubrir su propia verdad.

Una relación de pareja llámese matrimonio, en la mayoría de las personas es un propósito fundamental en la vida del ser humano, ya que en ellas la mayoría de las personas se permiten idealizarse como mujeres u hombres completos, además de exteriorizar sentimientos de tipo de amor o atracción por su sexo opuesto. Esto a la mayoría les permite lograr una identidad personal y así poder satisfacer las necesidades de seguridad, confianza y afecto. Por ello en la presente guía se muestra la realización de 12 sesiones con dinámicas gestálticas con el propósito de concientizar a las parejas con las que se trabajaron sobre la importancia del tema ya mencionado así como el control de rasgos de dependencia emocional en caso de presentarlos para poder ejercer en ellos o bien solo reforzar la relación.

<p>Sesión: 1</p> <p>Nombre: Conferencia ¿Qué es la dependencia emocional en pareja?</p> <p>Objetivo: informar y concientizar a las parejas sobre lo que es la dependencia emocional en pareja</p>	<p>Duración: 60 min. Aprox.</p>
<p>Inicio:</p> <p>Se da la bienvenida a todas las parejas y una pequeña introducción de lo que tratara la conferencia sobre que es la dependencia emocional en la pareja.</p>	
<p>Desarrollo:</p> <p>Proyectar la información para las parejas sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • que es una pareja, • que es la dependencia emocional en pareja, • cuáles son sus características, • como influye y puede afectar en la relación de pareja, • cuales son las consecuencias de la persona que lo padece y • cuales son algunas de las soluciones para poder superarla y llevar una vida sana y productiva. • Aplicación de instrumento “Tipos de amor” 	
<p>Cierre:</p> <p>Una vez finalizada la conferencia, se les hace una invitación a las parejas para que participen y comenten lo expuesto sobre el tema descartando cualquier tipo de dudas sobre el tema y se les comenta e invita a aquellas parejas que se hallan sentido identificadas o crean necesitar las asesorías para que tomen el programa de la guía de técnicas gestálticas, además se les aplica un instrumento de “Estilos de amor” para tener un informe más completo.</p> <p>Nota: Se indica a la pareja que durante todo el proceso de sesiones se trabajara con más profundidad con la persona que padezca la dependencia emocional y que su pareja (esposo/a) en ocasiones trabajara con su pareja cuando se requiera (en su mayoría) o bien no intervendrá pero será una guía de apoyo para la misma.</p>	

Sesión: 2	Duración: 60 min.
Nombre: Entrevista	
Objetivo: recaudar información necesaria sobre el paciente y a través del rapport hacer empatía y disminuir las tensiones del mismo.	
Inicio: Se inicia con un saludo conciso Seguido de un Rapport para crear una empatía con el paciente y disminuir cualquier tipo de tensión, nerviosismo o estrés. Al paciente se le hace una presentación del trabajo a realizar (Numero de sesiones por las cuales se compone, una duración aproximada del tiempo en cada sesión y los temas a tratar).	
Desarrollo	
Desarrollo de la entrevista:	
Datos personales: ¿Cuál es tu nombre? ¿Qué edad tienes? ¿En dónde vives? ¿Con quienes vives? ¿Tienes hermanos? ¿Cuántos hermanos tienes? ¿Qué edades tienen? ¿A que se dedican tus hermanos? ¿Cómo es la forma de ser de tus hermanos? ¿Qué rol juegas en tu familia?	
Historia matrimonial: ¿Qué tiempo llevan de casados? ¿Tienen hijos? ¿Cuántos? ¿A qué edad se casaron? ¿Quiénes conforman su familia? ¿Viven independientes o con algún familiar? ¿Cómo consideras tu relación en matrimonio? ¿Consideras que hay dependencia emocional? ¿Por qué? ¿Crees que es bueno o malo?	
Historia educativa: ¿Hasta qué nivel estudiaste? ¿Lo concluiste? ¿Por qué? ¿Efectúas algún otro estudio en la actualidad? ¿Te gustaría? ¿Por qué? ¿Quién te apoyo en la mayoría de tus estudios? ¿Cómo te sentiste en tu etapa educativa? ¿Por qué?	
Historia Laboral: ¿Trabajas? ¿A qué te dedicas? ¿Cuánto tiempo llevas trabajando? ¿Cómo te sientes en tu trabajo? ¿Cuántos trabajos haz tenido? ¿Cómo te ha ido en tus anteriores trabajos? ¿Por qué dejaste de laborar en ellos? ¿Cuál sería tu trabajo ideal?	
Tiempo libre: ¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Practicas algún deporte? ¿Cuál es tu hobby preferido? ¿Por qué? ¿Pertenece a algún club social o deportivo? ¿Cuál? ¿Qué te gustaría aprender? ¿Por qué?	
Proyectos: ¿Cuál es tu meta en la vida? ¿Cuál es tu proyecto a corto plazo? ¿Por qué? ¿Cuál es tu proyecto a mediano plazo? ¿Por qué? ¿Cuál es tu proyecto a largo plazo? ¿Por qué?	
Cierre 5 o 10 minutos antes de finalizar la entrevista se le informa al paciente para que pueda realizar las preguntas necesarias para descartar dudas, a su vez se le informa el siguiente paso a tomar para que esté consciente y de no ser así habrá que orientarlo.	

<p>Sesión: 3</p> <p>Nombre: Reconocer la dependencia de uno mismo</p> <p>Objetivo: Lograr que el paciente pueda identificar a través de algunos rasgos que tiene una dependencia emocional que no es sana.</p>	<p>Duración: 60 min.</p>
<p>Inicio:</p> <p>Se le informa al paciente que se comenzara por identificar si padece de una dependencia emocional a través de unas características que orientan a la misma, cabe mencionarle que puede padecerla de mayor o menor apego hacia su pareja según el número de rasgos que identifique.</p>	
<p>Desarrollo :</p> <p>Se le da a leer una hoja con características de dependencia emocional para que ella pueda seleccionar e identificar las que están presentes en ella.</p> <p>Material: hoja con características de dependencia emocional, marcador.</p> <p>Características de una dependencia emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> Necesidad de estar con la pareja Incapacidad de controlar estar con la pareja Temor constante a perder la pareja o que esta lo/a abandone Disminución de actividades recreativas o sociales Desgaste físico y mental por obtener amor de la pareja Estar consciente de que se ama sin límites y de las consecuencias negativas que esto puede tener y permanecer así Molestia o ansiedad constante al no obtener la atención o afecto de la pareja. <p>Una vez seleccionadas las características del paciente se comentan los resultados y se le pregunta ¿Cómo se sintió? ¿Qué identifico? ¿Siente que tiene tendencia a la dependencia emocional? ¿Qué descubrió?</p> <p>Nota: Si el resultado de las preguntas de la actividad fueron en su mayoría positivas, se orienta al paciente para asumir que padece una dependencia emocional y que no hay más opción que aceptarlo y vencer dicha dependencia para tener una vida plena y satisfactoria.</p>	
<p>Actividad gestáltica</p> <p>Nombre: Túnel del tiempo Autor: (Salama, 2007)</p> <p>Objetivo: favorecer su responsabilidad</p> <p>Instrucción: Se invita al paciente a tomar asiento o una posición que le haga sentir relajado y cómodo, se hace un poco de ejercicios de respiración y movimientos de relajación (hombros, cuello, brazos, piernas etc.), posteriormente se le pide al paciente cerrar los ojos y que imagine que está en un túnel del tiempo donde hay puertas en ambos lados las cuales abren hacia momentos pasados y alguno no está resuelto y le hace sufrir, se indica que entre como adulto acompañado del terapeuta, se le dice que si desea hacer un cambio en ese instante lo haga, con la finalidad de sentirse satisfecho con el cambio, una vez que esté listo y lo haya completado, se le invita a cerrar la puerta, se le indica que va a dejar eso allí y va a regresar en su tiempo y espacio y que cuando esté listo, puede abrir los ojos.</p> <p>Una vez finalizada la actividad se le pregunta cómo se sintió, como esta y con que se queda.</p>	
<p>Cierre:</p> <p>Se deja como tarea a la pareja leer el libro de “Sabiduría emocional” de Walter Riso 1 hr de preferencia antes de dormir y que entre ellos intercambien puntos de vista sobre lo leído.</p>	

Sesión: 4	Duración: 60 min.
Nombre: Revisando nuestra vida y nuestra historia	
Objetivo: Ayudar al paciente a comprender que la dependencia emocional que padece pudo ser originada en alguna parte de su vida.	
Inicio: Explicar al paciente que durante la infancia desarrollamos el “tono afectivo” que da gran percepción del mundo y relaciones personales a lo largo de nuestra vida.	
Desarrollo : Se le narra al paciente un caso o ejemplo de privación afectiva, se comenta el caso y se descartan dudas para que la persona pueda comprenderlo y digerirlo fácilmente. Caso: Recuerdo el caso de una paciente que a raíz de una privación afectiva en su primera infancia quería ganarse el afecto de todos: Halagaba a todo el mundo y daba refuerzos indiscriminadamente de manera inmerecida con tal de “comprar” afecto (que linda eres, que inteligente, eres extraordinario, eres maravilloso). Era experta en detectar que necesitan los demás para ella darles el clavo. En el fondo de su ser había un gran vacío: no se había sentido amada por sus padres. El padre había sido amoroso solo si le iba bien en el trabajo y la madre vivía amargada porque no tenía dinero; así, el amor que recibía de sus progenitores dependía de la economía del país y de la hogareña. Finalizada la lectura del caso se le pregunta al paciente que le pareció, cuál es su punto de vista y que le ha enseñado.	
Actividad gestáltica:	Autor: (Salama, 2007)
Nombre: Expresar lo no expresado	
Objetivo: que el paciente pueda exteriorizar lo interno	
Instrucciones: Se le da al paciente un contexto no estructurado para que se confronte consigo mismo y pueda hacerse responsable de lo que es, en este caso se trabajara con inducciones de imaginar situaciones raras o desconocidas, posteriormente se le pide al cliente que exprese lo que está sintiendo y se habla de ello, una vez finalizada la actividad se le da una retroalimentación y se le ubica en el tiempo y espacio y que reflexione sobre ello. Se hacen ejercicios de relajación y respiración (inhalar en tres segundos, aguantar el aire 3 segundos y exhalarlo de igual forma en 3 segundos) movimiento de cuello, brazos, piernas y brazos, se pregunta cómo se sintió con la actividad, si está bien y con que se queda.	
Cierre: Se le deja como tarea al paciente preguntar sobre su historia (infancia), dedicarle unos minutos al día para reflexionar sobre ello y hacer un diario para escribir sobre cómo recuerda su infancia con el objetivo de no vivir o someterse al sufrimiento si no capturar lo primordial y motivos del por qué hoy se vive así, es decir: “borrón y cuenta nueva”.	

Sesión: 5	Duración: 50 min.
Nombre: Identifica y ataca tus creencias mal adaptativas	
Objetivo: Lograr que le paciente elimine el auto esquema mal elaborado que tiene de sí mismo.	
Inicio: Se platica con el paciente sobre los autos esquemas que tiene de sí mismo y del estancamiento que estos hacen en la persona, para que pueda identificarlos y hacer conversión en ellos. Explicar que se debe actuar y no postergar el cambio por el miedo al mismo, lo que actúas es lo que deliberas.	
Desarrollo : Actividad del primer auto esquema Material: Hoja y bolígrafo Realizar una lista de todo aquello que la persona cree que no es capaz de hacer, una vez realizada la lista se invita al paciente a intentar a hacer cada una de esas cosas. Recordarle a la persona que no se trata de hacerlo perfecto pues es el inicio, pero sí de arriesgar e intentarlo constantemente pues el apego encontrara forma de seguir allí.	
Actividad gestáltica:	Autor: (Salama, 2007)
Nombre: Traducir	
Objetivo: Llevar el plano verbal a una conducta no verbal para darse cuenta de.	
Instrucciones: Se invita al paciente a tomar una postura recta y con ambas manos colocadas frente a él, cada mano sobre una pierna, y se le pide que comience a narrar como siente que es él o ella (como se percibe) mientras va narrando vamos a ir haciendo pausas para señalar algunos ademanes que tenga es decir si se rasca la nariz, si hace un movimiento brusco o inusual con la mano etc. y preguntarle ¿si tu nariz hablara que diría?, ¿Qué quiso decir tu mano? Etc., de manera que la misma persona se vaya dando cuenta de aquellas palabras y movimientos y hacer una reflexión o conciencia de ello. Finalizada la dinámica se le pregunta cómo se sintió, que le pareció, como se siente y como se va.	
Cierre: Se hace una retroalimentación y se deja como actividad al paciente el ser constante y seguir trabajando con la lista de auto esquemas, ir poniendo nuevos retos o metas siempre positivos.	

Sesión: 6 Nombre: Identifica y ataca tus creencias mal adaptativas II Objetivo: Lograr que el paciente tenga presente que es el quien elige con quien estar.	Duración: 60 min.
Inicio: Se le explica al paciente que él es quien elige y decide con que persona estar, por lo cual tampoco debe volverse súper exigente, y que debe tener claro lo que es y lo que no le es tan importante para él en una relación.	
Desarrollo : Actividad del segundo auto esquema Material: Hoja y bolígrafo Se le pide al paciente que realice una lista donde comience por lo primordial hasta lo menos significativo de lo que busca en una pareja. No hay listas malas o buenas. Una vez realizada la lista se comenta con la persona sobre lo que ya sabe que quiere y lo que no le interesa, por lo que se le invita a analizar si vale la pena continuar con la persona, conocerla o bien dar corte y dejar a que el amor llegue después.	
Actividad gestáltica: Nombre: Silla vacía Objetivo: Facilitar a la persona el descubrimiento y la reintegración de sus propias proyecciones. Instrucciones: Se coloca una silla en cualquier parte del cuarto y se le invita al paciente cuya dependencia emocional está presente a que tome asiento, mientras que su pareja permanece a un lado del terapeuta guardando silencio y discreción absoluta. Posteriormente se le pide a la persona que cierre los ojos y el terapeuta guía la intervención hacia el momento más intenso emocionalmente para el paciente, este narra y describe lo sucedido, el paciente detiene el proceso en el punto exacto donde se narra y describe lo sucedido, se ayuda a identificar sus emociones y sentimientos ligados a cada elemento significativo de tal acontecimiento. Se finaliza y se invita al paciente a ubicarse en el tiempo y espacio y que abra lentamente los ojos cuando esté listo de “regresar”, hacemos respiraciones profundas (inhalar durante 3 segundos, aguantar el aire 3 segundos y exhalar en 3 segundos) 3 veces, después se relajan músculos (cuello, hombros, brazos, tronco, piernas y pies) Se hace una retroalimentación con el paciente sobre cómo se sintió, de que se dio cuenta y con que se queda.	Autor: (Salama, 2007)
Cierre: Se deja de tarea con el paciente hacerle frente a la soledad de manera consciente, vivirla y perderle el miedo, es decir no tener esos vínculos dependientes de la pareja.	

<p>Sesión: 7</p> <p>Nombre: Amor sin apego</p> <p>Objetivo: Hacer que el paciente caiga en cuenta que las personas que logran tener un sentido de vida especial con ventajas.</p>	<p>Duración: 60 min.</p>
<p>Inicio:</p> <p>Se expone ante el paciente las ventajas que conlleva tener un sentido de vida con trascendencia las cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vivir más tiempo -Mejoran su calidad de vida -Tienen menos enfermedades -Crean inmunidad a muchas enfermedades mentales -Las enfermedades terminales las afrontan con serenidad y fortaleza -No temen a la muerte -Son altamente resistentes a generar apegos de cualquier tipo <p>Nota: Explicar que para ello es importante instalar un acceso directo con Dios para hablar con el cuándo lo necesite para lograr trascender.</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Se realiza una actividad sencilla con el paciente: estudiar sus estados internos, puede realizarlos a través de una oración, meditación etc., la finalidad es que el paciente examine su existencia y desarrollar la trascendencia.</p> <p>Nota: Se le pregunta al paciente ¿Cómo te sentiste? Y como tarea se lleva continuar desarrollando la trascendencia a través de la meditación, oración o bien comunicarse con Dios.</p>	
<p>Desarrollo</p> <p>Actividad gestáltica: Autor: (Salama, 2007)</p> <p>Nombre: Asimilación de proyecciones</p> <p>Objetivo: Que el paciente reconozca como propias las proyecciones que emite.</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Se le pide al paciente que comience a expresar los aspectos en su vida en los cuales se siente atacado o en los cuales cree ser víctima, ejemplo: “Mi pareja me odia”, se le dice: imagina que eres tú quien odia a tu pareja, ¿Cómo te sientes con ese sentir? ¿Sinceramente, puedes reconocer que es tuyo ese sentir en realidad? Y permitimos que haga conciencia sobre esas proyecciones erróneas. Una vez finalizada la actividad hacemos ejercicios de relajación-respiración y se le pregunta cómo se sintió y con que se queda.</p>	
<p>Cierre:</p> <p>Se deja como actividad a la pareja ver la película “Dios no está muerto” y reflexionar y comentar sobre la misma, como se sintieron y que aprendieron.</p>	

Sesión: 8	Duración: 1 hora 30 minutos
Nombre: ¿Qué tan dispuesto estas al cambio?	
Objetivo: Fomentar la responsabilidad personal al cambio	
Inicio:	
Dinámica de inicio: ¿Qué estabas pensando? Todo es cuestión de perspectiva (Heidi Poelman, 2015)	
Objetivo: Concentrarse en los puntos fuertes de tu pareja, Asumir lo mejor para ti de tu pareja y responsabilizarme de mis conductas hacia mi pareja.	
Material: Hojas blancas y lapiceros	
Desarrollo: Acciones a realizar en 5 minutos	
Piensa y escribe que te gusta de tu pareja	
Considera porque te enamoraste de tu pareja	
Piensa cuando es que necesitas la aprobación de tu pareja	
Escribe cuando es que necesitas tomar decisiones con ayuda de las personas que te rodean.	
Después de contestar las preguntas ya mencionadas se hace una pequeña retroalimentación ya sea individual o en pareja el objetivo es fomentar la responsabilidad personal.	
Dinámica gestáltica:	
Nombre: Repetición	Autor: (Salama, 2007)
Objetivo: Buscar que el paciente se dé cuenta de alguna acción que puede ser de importancia y vea su significado.	
Instrucciones:	
Se invita a la pareja tomar asiento y al paciente con dependencia emocional se le invita a narrar cómo se siente sobre alguna anécdota ocurrida con alguna inseguridad o temor, cuando se detecte la actitud o postura que toma se le menciona: “Repite esa oración nuevamente”, “Haz ese gesto otra vez” etc., de manera que durante toda la narración pueda darse cuenta y no cargarlo emocionalmente, el terapeuta también debe encargarse de orientar a dicha finalidad al paciente.	
Al finalizar esta actividad se le pregunta cómo se sintió, y de que se dio cuenta.	
Cierre	
Nombre: Libro “salva tu matrimonio en 2 minutos”	(Heidi Poelman, 2012)
Objetivo: Analizar una breve lectura, donde nos muestra como asumir nuestras propias responsabilidades sin necesitar la aprobación de las personas de nuestro alrededor.	
Instrucciones: leer y al final se pedirán comentarios libres al matrimonio.	

Sesión: 10	Duración: 1hra 30 minutos
Nombre: y tú, ¿de quién dependes?	
Objetivo: Conocer que es una dependencia emocional desde la perspectiva de (Charles, 1992)	
Inicio	
Nombre: lluvia de ideas	
Objetivo: establecer conceptos a priori de dependencia emocional	
Instrucciones: Preguntar de manera individual al matrimonio que saben acerca del tema e ir escribiendo sus ideas en una hoja blanca.	
Desarrollo temático	
Dependencia emocional	
¿Qué es dependencia? (según Riso)	
Rasgos de dependencia emocional.	
Dinámica Gestáltica:	
Nombre: el rosal	Autor: Ángeles Martín
Objetivo: Concientizar los sentimientos de la pareja.	
Instrucciones: Se le pide a la pareja ponerse cómoda si es posible tendido de espaldas, se le indica que cierre los ojos y tome conciencia de su cuerpo... Aleje su atención de hechos externos y se den cuenta de lo que verdaderamente está sucediendo dentro de su relación.	
Cierre:	
Nombre: cuento "Auto dependencia" (Jorge Bucay)	
Objetivo: identificar como se puede depender de una persona y como se puede llegar a la independencia.	
Instrucciones: Leer el cuento y al final se pedirán comentarios libres al matrimonio acerca de cuento.	

Sesión:11	Duración: 1 hora 35 minutos
Nombre: Mejorar mi relación	
Objetivo: Conectar a través de las preguntas	
Inicio:	
Nombre: Valentinas	
Objetivo: provocar una actitud positiva para su pareja y favorecer la autoestima.	
Materiales: papel y lápiz.	
Instrucciones: En una ficha de papel se dibuja algo agradable para su pareja y después se comenta cual fue su reacción al recibir la "Valentina"	
Desarrollo	
Técnica psicológica:	
Nombre:	Autor: (Salama, 2007)
Objetivo: Conectar con la pareja a través de las preguntas	
Instrucciones: Se invita al paciente ponerse en la siguiente postura: Para poder conocer que es lo que mi pareja piensa de mí, y yo poder saber sus intereses y opiniones.	
Estas preguntas servirán de apoyo:	
¿Qué esperas de mí?	
¿Qué es lo que más te gusta de nuestra relación?	
¿Con que no estas satisfecho (a) dentro de nuestra relación?	
¿Qué cambiarías de nuestra relación?	
¿En qué situaciones te encuentras inseguro (a) de mí?	
¿Cuándo es que sientes que no te presto atención?	
Se deberá estar al pendiente cuando las parejas intercambien preguntas y respuestas para no salir demasiado del contexto. Una vez finalizada la actividad y contestar las preguntas de apoyo ya mencionadas, la pareja comenta entre ellos sus respuestas y de manera libre se hace una pequeña retroalimentación, se les pregunta cómo se sintieron, que averiguaron y que se llevan.	
Nota: En ocasiones es sano hacer un alto en tu relación y poner en claro y en orden nuestros pensamientos.	
Cierre	
Nombre: lectura breve, "El poder de las palabras amables" (Heidi Poelman, 2012)	
Instrucciones: leer, lectura breve y al final se le pide a la pareja de manera libre comentarios breves.	

Sesión: 12	Duración: 60 min.
Nombre: Amor Digno	
Objetivo: Que el paciente comprenda que “no puede amar a quien no lo quiere”.	
Inicio: Se le explica al paciente lo que significa la dignidad y por tal amar con dignidad, que si no te aman, te respetan o te subestiman no te merecen como pareja. Una vez comprendido esto se le da a realizar una actividad.	
Se le lee un cuento al paciente y se le pide que al finalizar anote tres enseñanzas o conclusiones que le haya dejado la lectura. Material: cuento, hoja y bolígrafo.	
Cuento: Cuentan que una bella princesa estaba buscando consorte. Aristócratas y adinerados señores habían llegado de todas partes para ofrecer sus maravillosos regalos, joyas, tierras, ejércitos y tronos conformaban los obsequios para conquistar a tan especial criatura. Entre los candidatos se encontraba un joven plebeyo, que no tenía más riquezas que amor y perseverancia. Cuando le llegó el momento de hablar, dijo: “Princesa, te he amado toda mi vida. Como soy un hombre pobre y no tengo tesoros para darte, te ofrezco mi sacrificio como prueba de amor... Estaré cien días sentado bajo tu ventana, sin más alimentos que la lluvia y sin más ropas que las que llevo puestas... Esa es mi dote...”. La princesa, conmovida por semejante gesto de amor, decidió aceptar: “Tendrás tu oportunidad: si pasas la prueba, me desposaras”. Así pasaron las horas y los días. El pretendiente estuvo sentado, soportando los vientos, la nieve y las noches heladas. Sin pestañear, con la vista fija en el balcón de su amada, el valiente vasallo siguió firme en su empeño, sin desfallecer un momento. De vez en cuando, la cortina de la ventana real dejaba traslucir la esbelta figura de la princesa, la cual, con un noble gesto y una sonrisa, aprobaba la faena. Todo iba a las mil maravillas. Incluso algunos optimistas habían comenzado a planear los festejos. Al llegar el día noventa y nueve, los pobladores de la zona habían salido a animar al próximo monarca. Todo era alegría y jolgorio, hasta que de pronto, cuando faltaba una hora para cumplirse el plazo, ante la mirada atónita de los asistentes y la perplejidad de la infanta, el joven se levantó y, sin dar explicación alguna, se alejó lentamente del lugar. Unas semanas después, mientras deambulaba por un solitario camino, un niño de la comarca lo alcanzo y le pregunto a quemarropa: “¿Qué fue lo que te ocurrió...? Estabas a un paso de lograr la meta... ¿Por qué perdiste esa oportunidad? ¿Por qué te retiraste?”, Con profunda consternación y algunas lágrimas mal disimuladas, contesto en voz baja: “No me ahorro ni un día de sufrimiento... Ni siquiera una hora... No merecía mi amor...”.	
Nota: Se hace una retroalimentación sobre el cuento y sobre lo que este le dejo como reflexión y enseñanza, ¿Cómo se sintió?, ¿Qué aprendió?	
Actividad gestáltica:	Autor: (Salama, 2007)
Nombre: Silla vacía	
Objetivo: Detectar las situaciones que no pudieron decirse o hacerse y que pesan en la vida del paciente para poder cerrar esos ciclos y el paciente logra una estabilidad y tranquilidad interna.	
Instrucciones: Se le pide al paciente que se siente en la silla que está colocada en alguna parte del cuarto (Dejaremos que la persona elija donde) una vez colocada la silla y la persona sentada allí, su pareja permanecerá a un lado de nosotros sin hablar o hacer intervención alguna, posteriormente se le pide al paciente que haga el ejercicio de respiración trabajado anteriormente (3 segundos por 3 veces) se le indica que coloque sus dos manos sobre sus piernas (una mano sobre cada pierna) posteriormente se le va a pedir que cierre los ojos lentamente y que se imagine que está en un cuarto totalmente blanco, y que a lo lejos hay una puerta y que en esa puerta esta su	

pareja y estará para ella para escuchar lo que tenga que decirle, cuando esté lista que se acerque y abra la puerta, se le pregunta si ya ha abierto la puerta y si es así que lo mire y le diga todo lo que ha sentido y no pudo decirle con anterioridad, una vez finalizado debe expresarle la nueva persona que quiere ser y lo que quiere lograr también a su lado, cuando esté lista se le pide que se despida afectuosamente de su pareja dejando el pasado y lista para iniciar el cambio, se le pide que cierre la puerta que en ese cuarto se sienta y que poco a poco se ubique en el tiempo y espacio en el cual se estaba, posterior a ello se le pregunta si ya regreso y que no abra los ojos. Una vez que el paciente a regreso al tiempo y espacio se le pide que inhale por 3 segundos, que sostenga el aire 3 segundos y exhale lentamente 3 segundos (así 3 veces), se le invita a que puede mover cuello, hombros, brazos y piernas etc. Y que cuando esté lista puede abrir los ojos. Se le hacen preguntas de cómo se sintió, como se siente, y con que se queda.

Cierre:

De actividad se deja a la pareja ver la película “A Prueba de Fuego”, comentarla, reflexionarla y llevarla a cabo ambos.

ANEXO DE INSTRUMENTO

“ESTILOS DE AMOR” CAMPOS VELASCO

Instrucciones: Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja. Por favor dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1.-Disfruto tener varias parejas	1	2	3	4	5
2.-Siento un gran deseo sexual	1	2	3	4	5
3.-Busco la manera de seducir a mi pareja	1	2	3	4	5
4.-Mi pareja me despierta mucha pasión	1	2	3	4	5
5.-Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1	2	3	4	5
6.-Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1	2	3	4	5
7.-Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
8.-Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1	2	3	4	5
9.-Haria cualquier cosa por complacer a mi pareja	1	2	3	4	5
10.- Me gusta acariciar a mi pareja	1	2	3	4	5
11.-Busco la manera de controlar a mi pareja	1	2	3	4	5
12.-Soy desconfiado(a) ante lo que me dice mi pareja	1	2	3	4	5
13.- Planeo cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1	2	3	4	5
14.- Mi pareja me atrae sexualmente	1	2	3	4	5
15.-Celo mucho a mi pareja	1	2	3	4	5
16.-En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1	2	3	4	5
17.-Para elegir a mi pareja, eche mano de mi inteligencia.	1	2	3	4	5
18.- Mi pareja y yo somos compatibles	1	2	3	4	5
19.-Supe elegir a mi pareja	1	2	3	4	5
20.-Constantemente superviso lo que hace mi pareja	1	2	3	4	5
21.- Me encanta el juego del amor	1	2	3	4	5
22.-Me mantengo a lado de mi pareja por temor a	1	2	3	4	5

quedarme solo					
23.- Mi pareja es mi mejor amigo(a)	1	2	3	4	5
24.- En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos es compartir actividades	1	2	3	4	5
25.-Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	4	5
26.- Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	4	5
27.-Antes de comprometerme con mi pareja, considere lo que ella o él estaba planeando en su vida	1	2	3	4	5
28.- Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1	2	3	4	5
29.- Antes que yo esta mi pareja	1	2	3	4	5
30.- Mi pareja es más importante que yo	1	2	3	4	5
31.- elegir a mi pareja requiere una conducta planeada	1	2	3	4	5
32.-Pienso que debería tener muchas parejas	1	2	3	4	5
33.- El amor que existe en la relación, es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3	4	5
34.-Me sacrifico por mi pareja	1	2	3	4	5
35.-Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	3	4	5
36.-Usualmnete estoy dispuesto a sacrificarme para no obstaculizar las metas de mi pareja	1	2	3	4	5
37.-Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	1	2	3	4	5
38.- siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	4	5
39.- Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	1	2	3	4	5
40.-Cuando tengo cerca de mí a mi pareja me emociono	1	2	3	4	5
41.- Pienso continuamente en formas de coquetear a mi pareja	1	2	3	4	5
42.-Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3	4	5
43.- Mi pareja es compatible conmigo	1	2	3	4	5
44.- Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	1	2	3	4	5
45.-Desconfío de mi pareja	1	2	3	4	5
46.- Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
47.- Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1	2	3	4	5
48.- Toleraría todo por el bien de mi pareja	1	2	3	4	5
49.- Me siento seguro de la pareja que elegí	1	2	3	4	5
50.- Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	4	5
51.- Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico	1	2	3	4	5
52.- trato de mantener a mi pareja un tanto incierto de mi compromiso con ella (él)	1	2	3	4	5
53.-Preferiría sufrir yo antes de ver sufrir a mi pareja	1	2	3	4	5
54.-El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	3	4	5
55.- Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3	4	5

56.- Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3	4	5
57.- Siento seguridad con mi pareja	1	2	3	4	5
58.- Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2	3	4	5
59.- Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	3	4	5
60.- Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso constantemente busco nuevas relaciones	1	2	3	4	5
61.-Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3	4	5
62.- Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo	1	2	3	4	5
63.-Solo vivo para mi pareja	1	2	3	4	5
64.- Me gusta jugar con mi pareja	1	2	3	4	5
65.- Me gusta tener muchas parejas	1	2	3	4	5
66.- Quiero permanecer a lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
67.- Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	3	4	5
68.- En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	3	4	5
69.- Siento celos por todo lo que hace mi pareja	1	2	3	4	5
70.- Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1	2	3	4	5
71.- Me conmueve ver a mi pareja preocupado	1	2	3	4	5
72.- Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3	4	5
73.-Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4	5
74.- Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	3	4	5
75.-pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	3	4	5
76.- Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	1	2	3	4	5
77.- Todo lo mío es de mi pareja	1	2	3	4	5
78.-Hago lo que sea necesario para proteger a mi pareja	1	2	3	4	5
79.- En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3	4	5
80.- Estoy dispuesto apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3	4	5
81.-Considero que debemos tener varias parejas pues solo vivimos una vez	1	2	3	4	5
82.- Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3	4	5

CAPÍTULO V

DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Enfoque de la investigación: Cualitativo

El enfoque de investigación cualitativo se guía también por zonas o temas significativos de investigación, pero en vez de que la claridad sobre las interrogativas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y además del análisis de los datos, los análisis cualitativos pueden generar preguntas y conclusiones antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Frecuentemente, estas dinámicas son útiles, principalmente para averiguar cuáles son las cuestiones de la investigación más importantes, posteriormente para refinarlas y responderlas. En conclusión el enfoque cualitativo utiliza recolecciones de datos sin medición numérica para poder averiguar o descubrir preguntas de investigación en el proceso de interpretación (Hernández, 2010)

5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo

El estudio descriptivo busca especificar las propiedades, los rasgos y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos u otro fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (Hernández, 2010)

5.3 Diseño de la investigación: No experimental.

La investigación no experimental es el estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se visualizan los fenómenos en su entorno natural para posteriormente analizarlos o estudiarlos.

En un estudio no experimental no se desarrolla ninguna situación, si no que se ven situaciones que ya existen, que o se provocan intencionalmente en la investigación de quien la realiza. En la investigación no experimental las variables independientes suceden y no es posible manipularlas, no se tiene un control sobre ellas y tampoco se puede influir por que ya ocurrieron, de igual forma sus efectos (Hernández, 2010)

5.4 Tipo de investigación: Aplicada

En la investigación aplicada se encuentran los planteamientos que se realizan en los niveles de licenciatura y maestría; Regularmente los estudiantes efectúan aplicaciones originales en la sociedad (medios educativos, industrias y comunidades, etc.) de temas estudiados en contextos diferentes y con un mayor nivel de formalización (Castañeda, 2002)

5.5 Población:

Matrimonios en adultez temprana de entre los 25 a 30 años de edad en la ciudad de Córdoba, ver.

5.6 Muestra: No probabilística

La muestra no probabilística o muestra dirigida, suponen un desarrollo de selección informal. Son utilizadas en diferentes investigaciones cuantitativas y cualitativas.

En estas muestras la elección de los casos no infiere que todos tengan una misma probabilidad de ser seleccionados, si no de la selección del investigador o un grupo de personas que recolectan los datos. Una de las ventajas de la muestra no probabilística es su utilidad para determinar el diseño de estudio que requiere una minuciosa y controlada elección de casos con algunos rasgos específicas previamente en el planteamiento del problema (Hernandez, 2010)

5.7 Instrumentos de prueba.

5.7.1 La Entrevista.

Para King y Horrocks (En Hernández, 2010) A diferencia de la cuantitativa la entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta.

Janesick menciona (En Hernández, 2010) que la entrevista por medio de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados con forme a un tema. Regularmente en la investigación cualitativa las primeras entrevistas son abiertas y de “piloto” que se van estructurando conforme avanza el estudio de campo, pero usualmente no son estructuradas.

5.7.2 La observación.

La observación cualitativa se basa en adentrarse con profundidad en situaciones sociales y sostener un rol activo, así como una especulación permanente. Vigilar los rasgos, sucesos, acontecimientos e interrelaciones (Hernández, 2010).

CAPÍTULO VI

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el capítulo presente se muestran los resultados que son el producto de la aplicación de 12 sesiones de 1 hora aproximadamente cada una sobre las técnicas gestálticas que apoyaran en el control de rasgos de dependencia emocional a 4 matrimonios en la adultez temprana con edades de entre 25 y 30 años en la ciudad de Córdoba, Veracruz, del grupo movimiento familiar cristiano católico ubicado en la parroquia San José Obrero. Se hace referencia que se trabajó de manera individual con cada pareja las cuales serán nominadas como Caso A, Caso B, Caso C y Caso D. El caso "A" corresponde a la primer pareja cuyo sexo femenino corresponde a la edad de 27 años y el sexo masculino con una edad de 30 años, El caso "B" se conforma por el sexo femenino con edad de 22 años y un hombre de 25 años de edad, caso "C" por sexo un sexo femenino de 28 años y sexo masculino de 30 años y el caso "D" por un sexo femenino de 27 años de edad y un sexo masculino de 28 años de edad.

Es importante mencionar que las sesiones se llevaron a cabo 3 veces por semana dividiendo dos parejas por la mañana en horarios distintos y dos parejas por la tarde de igual forma, así con cada una de las sesiones, teniendo una duración total de 12 días, dicho estudio se llevó a cabo en la ciudad de Córdoba Veracruz en el grupo movimiento familiar cristiano de la parroquia San José Obrero.

6.1 Resultados cualitativos por sesión

Sesión 1: Conferencia

Se impartió una conferencia sobre “dependencia emocional” para 5 parejas de edad de entre los 25 y 30 años. Durante la conferencia todas las parejas se mostraron interesadas y con disposición. Algunos participaron para descartar dudas. Una vez finalizada la conferencia se acercaron las 5 parejas y se les aplicó un instrumento sobre “Estilos de amor”, después agradecieron sobre el tema impartido. De las 5 parejas solo 4 parejas aceptaron dar continuidad a las sesiones.

Sesión 2: Entrevistas

Se realizaron las entrevistas personalizadas con cada una de las 4 parejas, en las 4 parejas se logró el objetivo que fue obtener la información necesaria sobre sí mismos además de su contorno social y familiar.

Sesión 3.

Caso a) Durante la primera actividad de inicio solo obtuvieron una característica de la identificación de rasgos de dependencia emocional que fue “disminución de actividades recreativas” pero agregaron que es debido a que tienen un hijo,

aunque en esta primera actividad no hubo presencia de dependencia emocional, se les dio la opción de continuar para reforzar la relación en pareja a lo que ambos aceptaron. En la dinámica de “túnel del tiempo” decidió participar ella, por lo cual si realizó un cambio durante la dinámica, pero durante el proceso fue tranquilo y con fluidez.

Caso b) En la primera dinámica inicial sobre las características de dependencia emocional, ambos indicaron tener rasgos de dicha dependencia incluso mencionaron situaciones que ya habían ocurrido con el tema hablado. Durante la dinámica de “túnel del tiempo” ambos participaron aunque se mostraron un poco retraídos e indiferentes, sin embargo realizaron la actividad y tomaron la seriedad, al final mostraron más confianza.

Caso c) Durante la primera dinámica obtuvieron poco más de 3 rasgos sobre dependencia emocional, uno más que la otra persona por lo que hubo un inicio de dependencia emocional, se le invitó a continuar con las sesiones como apoyo para poder corregir los rasgos que les pueden afectar, a lo que la pareja aceptó, cabe mencionar que el hombre puso más resistencia que y su pareja femenina lo aceptó más fácilmente. En la dinámica de “Túnel del tiempo” participó la mujer, se mostró muy sentimental pero siempre consiente, realizó cambios durante la dinámica y se percibió más relajada y satisfecha. Su pareja mostró apoyo y comprensión.

Caso d) En la primera dinámica sobre las características de dependencia emocional, ella externó no tener rasgos del tema pero menciona que su pareja no

hace nada sin su aprobación, el de manera incomoda acepta aunque mostro temor, en la actividad psicológica el mostro poco interés y resistencia para realizar lo que se le pedía. Se concluyó la actividad dejando de tarea leer unas copias sobre sabiduría emocional.

Sesión 4:

Caso a) Durante la revisión de la primer actividad “revisando nuestra historia” ambos participaron, solo una persona noto que tuvo en un inicio de su infancia “una privación afectiva” por parte de su papá sin embargo mencionó que su padre cambio posteriormente a eso y que ese cambio influyo nuevamente en su comportamiento, sin embargo recalco que eso no afecto para la relación con su pareja. En la dinámica gestáltica de “Expresar lo no expresado” se les dificulto un poco, sin embargo con forme se avanzó en la dinámica se pudo trabajar con mucha accesibilidad.

Caso b) En la primera actividad se les leyó un caso de privación afectiva y se les pregunto su punto de vista a lo que sí estuvieron conscientes y descartaron algún recuerdo similar. En la actividad psicológica “expresar lo no expresado” al dar inicio se mostraron un poco indispuestos, con forme se iba dando la actividad ella mostro mayor disposición, al término de la sesión solo concluyeron externando sentirse bien.

Se les pidió preguntar sobre su historia en la infancia (solo lo más relevante) para comentarlo en inicio de la próxima sesión.

Caso c) Durante la primer actividad “revisando nuestra historia” la pareja se mostró más participativa, sin embargo en el caso de la pareja masculina hablo sobre la “privación afectiva” que tuvo durante su infancia y adolescencia menciono que aunque es algo que le dolió y aun le duele un poco recordar no guarda rencor u odio hacia ambos padres y que es algo que no le cuesta o se le dificulte hablar, platicando de ello afirmo que ese rompimiento familiar pudo haber influido en su comportamiento ahora y más en su forma de pensar para con su pareja, por lo que está disponible para trabajar en el y componer lo que esta pueda estar mal. En la dinámica psicológica de “expresar lo no expresado” se mostraron un poco confundidos y se les dificulto identificar ciertos rasgos sin embargo se logró hacerlos hacer en cuenta.

Caso d) Se comenzó explicándole a la pareja como puede desarrollarse la dependencia emocional, ella se muestra interesada por su pareja y externa que le gustaría que el aceptara ciertos comentarios que pudieran ayudarle pues para ella es difícil estar siempre pendiente del (por lo que él hace gestos). En la actividad psicológica los dos muestran disposición sin embrago al concluirlo ninguno menciono alguna situación relevante. Se deja de tarea investigar sobre su infancia solo lo más importante.

Sesión 5:

Caso a) En la primer dinámica la pareja mostro una lista sobre limitantes , sin embargo fueron algunas metas y actividades que les gustaría hacer, por lo que no

se consideró tan grave pero se les dejó tarea realizar una actividad juntos cada fin de semana cumpliendo la meta o actividad del otro. En la dinámica de “Traducir” se logró que la pareja pudiera fluir y comprender el objetivo. Ambos mencionaron sentirse cómodos y conformes.

Caso b) En la dinámica psicológica “Traducir” ambos realizaron lo que se les iba indicando, dijeron como son como pareja y en algunas ocasiones ella lo interrumpía para agregarle o aclarar lo que él decía, por lo que se mostró un poco de control de la persona femenina hacia la persona masculina. La pareja pudo traducir algunas cosas pero no fueron todas por sí mismo por lo que en esta dinámica no se logró totalmente el objetivo.

Caso c) En la dinámica de realizar una lista de cosas que creen que no pueden hacer, ella se mostró más limitada y sumisa, reprimida y se subestimó en la lista agregó el poder trabajar pero que agregó que hace poco comenzó a hacerlo debido a que su pareja ya no tenía trabajo y se presentó esa oportunidad y se le invitó a ella a seguir con ello y a ambos a tener confianza, comunicación y apoyo. Además de otras limitantes ambos agregaron que hay cosas que no pueden realizar debido a que tienen 1 hija por lo que se les dio la tarea de un fin de semana (solo un día) dedicarlo a realizar algo juntos y el trabajar sobre una meta que siente que no podrá que es un negocio propio. En la dinámica gestáltica se logró traducir y que la pareja cayera en cuenta durante sus anécdotas.

Caso d) Se realizó retroalimentación de la sesión anterior y se continuó pidiendo hagan una lista de todo aquello la persona cree que no es capaz de hacer. Ella

solo menciona 3 actividades mientras que el menciona 7. En la dinámica psicológica “Traducir” se dificulto el objetivo ya que ella interrumpía a su pareja recordándole ciertas situaciones en donde se mostraba su dependencia.

Sesión 6:

Caso a) Durante esta actividad psicológica quiso participar la pareja femenina, no tuvo realmente una situación muy intensa (así lo menciono) pero recordó solo una discusión con su pareja de hace muchos años, la narro y dio una solución que le hubiese gustado en ese momento, la pareja masculina observo, escucho y asintió con la cabeza durante la actividad. Al finalizar ella estaba estable, tranquila y bien, se abrazaron y recalcaron que fue algo que modificaron después de lo ocurrido. Se logró el objetivo.

Caso b) Se inició haciendo consiente a la pareja que cada quien elige la persona o pareja con quien estar a lo que si se logró la reflexión. En la actividad ella se mostró inquieta y un poco sentimental pero se pudo orientar a sanar alguna cuestión que sentía pendiente, mientras que el realizo la actividad de manera más tranquila y controlada de igual forma se logró el objetivo. Al final de la actividad ambos mencionaron no dedicarse el tiempo necesario pero externaron sentirse tranquilos con lo que en ese momento estaban experimentando.

Caso c) Durante la dinámica gestáltica “silla vacía” ambos quisieron participar lo cual ayudo a sanar una parte de su pasado, el paciente masculino a pesar de comentar una situación fuerte/intensa mostro control en lo sentimental y calma aunque si mostro una ansiedad en el movimiento de piernas. La pareja femenina

si fue más sentimental pero logro soltar esa situación del pasado a dar un tipo de solución.

Caso d) Se inició la sesión y se observó que él ya se muestra con mayor disposición en las actividades. En la dinámica psicológica “Silla vacía” se percibió la pareja masculina de forma más sensible y sentimental a diferencia de su pareja femenina, mencionaron nunca dedicarse tiempo como pareja por cuestiones de trabajo. Se concluyó la dinámica de manera positiva y mostrándose apoyo como pareja

Sesión 7:

Caso a) Al inicio de la actividad psicológica “Asimilación de proyecciones” ambos se mostraron participativos. Durante la actividad psicológica solo hubo dos asimilaciones por parte de una de la pareja, incluso entre ellos de igual forma se apoyaban y orientaron para asimilar dichos rasgos del otro, además que se trabajó muy bien la dinámica de vinculación con Dios debido a que son servidores de la iglesia, esto facilito el logro y objetivo de la dinámica psicológica también.

Caso b) Se dio inicio con la retroalimentación de la sesión anterior, posteriormente se pasó a la actividad en donde se les brindo información sobre lo que conlleva tener un estilo de vida sana. Se les menciona que para ello es importante generar un vínculo que puede ser con Dios o realizando una oración, se dificulto un poco llegar al objetivo pero al final se pudo concientizar a la pareja un poco.

Caso c) Durante la actividad psicológica la pareja mostro tranquilidad aunque le costó iniciar un poco, posteriormente la pareja masculina mostro algunos

movimientos que eran constantes incluso en actividades anteriores como el “movimientos de piernas” el paciente se mostró sorprendido pues conscientemente no se percataba, se habló y se le pregunto a lo que al finalizar pudo hacer consiente por si solo de el por qué lo hacía. Hubo apoyo, comunicación y empatía entre la pareja, a pesar de que en algunas ocasiones tenían inconformidades o molestias con lo que alguno mencionaba del otro etc.

Caso d) Se inicia brindando información sobre como tener un sentido de vida a lo que ambos se mostraron interesado y mencionaron experiencias relevantes al tema. La pareja es apegada a la religión católica y externan sentirse satisfechos en ese ámbito por lo que facilito la dinámica psicológica de “asimilación de proyecciones”. La pareja se mostró abierta y participativa.

Sesión 8:

Caso a) Durante la primer dinámica ambos se concentraron perfectamente en las virtudes y puntos fuertes de su pareja, la dinámica fue muy fluida para ellos, se mostraron abiertos y tranquilos para compartir y reflexionar sus escritos. En la dinámica gestáltica se les pidió una anécdota de algún problema o conflicto entre ellos o bien un temor y se les fue repitiendo durante su narración algunos puntos en su narración donde no reflexionaban o se responsabilizaban, pero al final se logró el objetivo de caer en cuneta y vieron la situación desde otra perspectiva.

Caso b) Se le pidió a la pareja que escribiera lo que más les gusta de su pareja. Recordar por qué se eligieron, ambos escribieron con disposición, al finalizar se hizo retroalimentación y mencionaron sentirse satisfechos en las respuestas de él

y se contradijeron un poco, de inmediato se hizo una pauta para seguir con la sesión y desviarnos del contexto y poder hacer que se dieran cuenta de algunas oraciones. Al finalizar mencionaron sentirse a gusto con la dinámica y que les ayudo a comprender algunas cosas que no habían notado por lo que se logró el objetivo.

Caso c) Durante la dinámica gestáltica “Repetición” ambos comenzaron a mencionar sobre el tema de la dinámica inicial que son los puntos fuertes de la pareja mencionando también algunos problemas anteriores etc. que han influido en su relación bastante, durante la dinámica gestáltica se pudo realizar la dinámica de la repetición y darse cuenta de.

Caso d) En la actividad psicológica “Repetición” la pareja masculina menciono dos situaciones recientes que le provocaban inquietud, a lo que ella no lo reconoció y se observa que la pareja femenina evade culpas. Se concluyó la dinámica sin lograr el objetivo, al final ambos mostraron disposición.

Sesión 9:

Caso a) En la dinámica psicológica “Me hago responsable” participaron muy bien y hubo algunas cuestiones en las que no se habían hecho responsables de sí, pero con la dinámica la visión les cambio un poco y asimilaron que uno debe ser responsable de si mismos.

Caso b) Durante la dinámica gestáltica de “Me hago responsable” la pareja le costó un poco realizar las oraciones, ella solo pudo completar 4 y el 3 dando un total de 5, posteriormente se realizó el cierre con una actividad de relajación y se concluyó sin embargo no se logró totalmente el objetivo.

Caso c) Durante la realización de la dinámica gestáltica de “Me hago responsable” la pareja mostro al inicio ciertas diferencias, sin embargo con forme al dialogo y los ejemplos. Ambos tuvieron demasiados puntos en los que no se han responsabilizado de sus propias acciones, palabras y roles por lo que se les tuvo que explicar y desarrollar porque era responsabilidad de cada quien aunque pareciera que el culpable era el otro. Con forme fue avanzando la actividad ambos fueron fluyendo y fueron aceptado y asimilando más fácilmente cuales eran sus responsabilidades y consecuencias por lo cual ellos mismos mencionaron querer seguir trabajando en ello.

Caso d) Durante la dinámica gestáltica “Me hago responsable” los dos mencionan 5 oraciones que se les indicaba se mostraron dispuestos y tranquilos. Se concluyó con una retroalimentación en donde ambos participaron, sin embargo solo algunos puntos se pudo lograr el objetivo de hacerse responsable.

Sesión 10:

Caso a) Durante la dinámica psicológica de “el rosa” se realizó de manera sencilla, sin embargo durante la realización de la actividad mencionaron sentirse

cómodos y pudieron vincularse. Hubo una mayor comunicación y armonía por lo que se logró el objetivo.

Caso b) En la actividad psicológica en donde se les pidió se pusieran cómodos cada quien en su propio espacio, cerrando ojos y relajándose para que ellos pudieran darse cuenta como se sienten realmente y que está pasando dentro de su relación mientras se les hablo de los rasgos de dependencia emocional ella lloro en parte de la dinámica pero no quiso externar su sentir, hubo un bloqueo. Posteriormente en el cierre solo se comentó que no se sentían satisfechos con su relación. Se logró concientizar a la pareja.

Caso c) Durante la dinámica del rosal la pareja concentrarse un poco, posteriormente lograron relajarse y crear un vínculo. La pareja masculina menciona sentirse cómodo y agradable, para ambos fue una dinámica tranquila pero significativa ya que nunca habían trabajado de tal manera. Se logró el objetivo con la pareja y se mostraron estables y participativos.

Caso d) En la actividad inicial de lluvia de ideas en donde la pareja femenina hablo más que el acerca de lo que sabían de dependencia. Al inicio de la dinámica psicológica “el rosal” la pareja masculina pone resistencia, con forme el avance de la sesión el comenzó a mostrarse dispuesto para trabajar, al concluir la actividad la pareja masculina menciona experiencias que tenía con su pareja en donde se logra ver que ella evade nuevamente culpas.

Sesión 11:

Caso a) Durante la dinámica se logró nuevamente el objetivo con la pareja ya que pudieron notar el punto de vista de su pareja a través de las preguntas y respuestas. Como en el resto de las dinámicas hubo buena comunicación y se prestó a hacer una retroalimentación muy reflexiva.

Caso b) Al inicio se les dio dibujar algo agradable para su pareja, ella mostro mayor emoción que él. En la actividad psicológica de hacer preguntas y respuestas no hubo respuestas del agrado del otro y entre ellos solían interrumpirse por lo que había que reubicarlos constantemente para no salir de contexto, se notó en la persona femenina que había cuestiones del pasado que le seguían afectando por lo que se realizó una retroalimentación y relajación para poder cerrar a la persona.

Caso c) En la realización de la dinámica sobre conectar con su pareja a través de las preguntas, se notó un cambio en la pareja para escuchar al otro conforme a las expectativas d la relación y de la persona, ambos mostraron cierta molestia por lo que se reubicaba a la pareja para no salir de contexto y concentrarse. Se notó un interés y un esfuerzo por estabilizarse como relación y se mostraron satisfechos con las opiniones del otro.

Caso d) En la dinámica psicológica se les dio la indicación de la actividad, ambos se mostraron contentos y dispuestos a trabajar a diferencia de las sesiones anteriores, durante la actividad ella se muestra sorprendida por las respuestas de su pareja y trata de interrumpir dos veces mientras que él hablaba. Se concluyó

mencionando lo importante que es para la pareja dedicarse tiempo, ambos se mostraron participativos y satisfechos. Se logró el objetivo.

Sesión 12:

Caso a) La primera actividad se realizó de manera tranquila, ambos se mostraron participativos y se pudo realizar la reflexión del cuento. En la última dinámica psicológica se realizó nuevamente la “Silla vacía” esta vez imaginando a su pareja, en esta actividad la pareja masculina, se desarrolló de una forma fluida y sentimental en la cual sirvió para exteriorizar cuestiones del pasado y para comunicar a su pareja los ideales que tiene con ella en un futuro. En todo momento la pareja se mostró muy participativa, abierta, comunicativa y fluida además de paciente para realizar las dinámicas. Se logró el objetivo.

Caso b) Se realizó de manera adecuada la dinámica de reflexión sobre el cuento y ambos comentaron situaciones dentro de su relación. En la dinámica psicológica de la silla vacía ambos pudieron cerrar ciclos abiertamente y de manera fluida. Una vez concluida la actividad se tomaron un momento para abrazarse y ella quedó más tranquila con lo que su pareja le mencionaba en ese momento. Se mostraron abiertos a las situaciones que después pudieron presentarse y externaron el gusto por el proceso de todas las sesiones.

Caso c) Durante el primer ejercicio comprendieron la reflexión del cuento, aunque hubo algunas opiniones con forma al cuento desde otras perspectivas pero se llegó a la conclusión de comprender lo que es el “amor sano” y “amarse a uno

mismo". En la dinámica de "silla vacía" se le invito a participar a la pareja masculina que fue la que se notó un poco aprensiva y afectada por el pasado que narro; En la actividad se mostró un poco retraído y controlador para no ponerse sentimental, un poco después se sensibilizo y pudo expresar cuestiones que no había podido exteriorizar con ambos padres, lo que permitió sanar y cerrar el ciclo, además de hacer conexiones y pedir disculpas con su pareja, lo cual sensibilizo ambas partes y creó un ambiente de comprensión, apoyo y comunicación. La pareja mostro ante todo una comunicación y comprensión, respetaron los tiempos de cada uno y al finalizar la actividad se hizo una retroalimentación y se dejó unos puntos a trabajar. Se logró el objetivo y se percibió una actitud diferente y positiva de como iniciaron y ellos mencionaron sentirse cómodos y satisfechos.

Caso d) Durante la dinámica psicológica "silla vacía" visualizando a la pareja, la persona masculina se mostró más abierto que en otras sesiones y expreso situaciones que le seguían afectando pero a través de la dinámica pudo sanar y cerrar ciclos, la pareja femenina mostro apoyo e interesa, entre ellos se realizó una retroalimentación y reflexión, al final el externo sentirse más tranquilo y satisfecho y mencionaron estar agradecidos con el resto de las sesiones trabajadas.

6.2 Resultados generales.

Durante la realización de las sesiones con cada uno de los matrimonios pudimos observar el grado de afectación que se puede generar en la relación de pareja

debido a las actitudes o estado de la otra persona. Se manejaron casos en los cuales algunos eran las mujeres con un nivel de seguridad más elevado que su pareja y otros donde el hombre tomaba el control de la relación, sin embargo esto también influyo un poco en la dependencia emocional de su pareja debido a que se acostumbraron a recibir constantemente que les resolvieran la vida. Observamos una pareja en la cual ambos presentaban rasgos de dependencia debido a la forma en que fueron desarrollando su matrimonio, nos pudimos dar cuenta que la dependencia no solo puede desarrollarse a través de la infancia por una privación afectiva o algo similar sino que también se puede desarrollar en el mismo matrimonio por las formas en que uno puede tratar a la pareja, a veces la pareja puede pensar que está haciendo algo positivo o que ciertas actitudes no pueden influir de tal manera en su pareja para generar una dependencia emocional, sin embargo si fue así y logramos concientizar de la gravedad de dicha dependencia. Durante el proceso hubo una pareja que a pesar de no padecer una dependencia emocional mostro el interés por trabajar y llevar las sesiones lo cual ayudo positivamente a reforzar su matrimonio, es algo que recalcamos a las parejas, incluso si tu matrimonio marcha bien o te encuentras en un punto estable siempre es bueno y nunca está de más reforzarlo a través de dinámicas, terapias como las aplicadas y mencionadas en las sesiones u otras opciones.

Durante algunas dinámicas psicológicas de las sesiones fue un poco complicado trabajar con las parejas en donde una pareja era más cerrada y la otra más controladora pues constantemente había una diferencia o un bloqueo por parte de la persona lo cual impedía cumplir el objetivo de las sesiones y las dinámicas

psicológicas. Cabe mencionar que si es delicado y complejo trabajar con una persona, con dos personas lo es aún más pues muchas veces no existe esa confianza de por medio para poder expresar lo que está sucediendo y por qué la otra persona está siempre escuchando y en algunas ocasiones interviniendo lo cual genera que la otra persona vuelva a cerrarse, es una tarea de ambos pues no solo se trabajó en la persona que tenía algunos rasgos de dependencia emocional si no en la otra persona que influía y fomentaba esos rasgos aunque no lo creyera, como pareja debe existir la paciencia, el respeto, la confianza, la comunicación pero sobre todo el cariño o el amor para que esto se logre y por qué el logro de uno es también para el otro, es un trabajo en equipo que lleva su tiempo y dedicación, hay que ser constantes y dedicados.

Realmente fue una gran experiencia trabajar con las parejas, poder orientarlas y ayudarles para el control de rasgos sobre la dependencia emocional ya que en la mayoría estaba afectando su matrimonio, nos quedamos satisfechas al ver resultados absolutamente positivos, que en su mayoría se logró el objetivo y se hizo conciencia en cada una de las parejas.

CONCLUSIÓN

Se concluye mencionando las limitantes que existieron durante la realización del proyecto sobre el control de rasgos de la dependencia emocional en las parejas de adultez temprana, debido que durante el proceso de sesiones como se mencionó anteriormente existieron dificultades debido a los roles de cada pareja, es decir en algunas ambos se mostraban indiferentes, dudosos o distantes, en otras ocasiones era solo un integrante de la pareja el que iba indispuerto, bloqueado o tímido y en su defecto a veces mostraban mucha euforia que ambos querían hablar o imponer al mismo tiempo o también solo un integrante minimizaba las expresiones y comentarios del otro lo cual dificultaba a veces trabajar con la pareja y que se pudiera hacer conciencia o lograr el objetivo de la sesión.

Algunas limitantes fueron los mismos terapeutas ya que como algunas de las sesiones eran mostrar o expresar sentimientos así como externar cuestiones o momentos del pasado para sanar, algunas parejas se bloqueaban o intimidaban y no se sentían con la total confianza de exponer sus casos por pena o miedo de ser juzgados lo que de igual forma ponía como barrera a que los pacientes se abrieran en su totalidad y no podíamos forzarlos, lo que nos llevaba a darles su espacio o respetarlos para no generar un ambiente de más tensión o bloqueo.

En los objetivos cumplidos se logró que cada una de las parejas conforme se fue realizando el proceso de las sesiones y dinámicas gestálticas las parejas pudieran concientizar que tenían algunos problemas o rasgos de dependencia que influían en su forma de comportarse consigo mismos y con su pareja, por lo que una vez haciendo conciencia y reflexionando la gravedad de la dependencia emocional, lograron soltarse además de estar en completa disposición para lograr los objetivos de cada sesión, cabe mencionar que aunque en algunas sesiones no se lograba en su totalidad el objetivo, se percibió el esfuerzo de la pareja o de la persona por comprender y reflexionar la finalidad de cada sesión y actividad, así como que en su mayoría pudieron desarrollar ese control de los rasgos de dependencia emocional que les afecta dentro de la relación de matrimonio..

En cuanto a los beneficios que se pudieron notar en la aplicación de la guía en cada una de las parejas fue lograr concientizar a las parejas de la gravedad que la dependencia conlleva y poder sensibilizar a dichas parejas para poder realizar una conversión en su vida y relación para ser más sana. Otro beneficio importante de la guía de técnicas gestálticas para el control de rasgos de dependencia emocional es que además de ser de gran utilidad y apoyo a las personas que presentan dichas características y padecen la dependencia emocional en pareja, la guía también ayuda a reforzar la relación en aquellas parejas que se encuentran incluso estables y sanas en su matrimonio.

REFERENCIAS

- Álvarez Cuevas Silvia Ma. Et al, (2016), Terapia contexto: Una aproximación al ejercicio, Editorial manual moderno, México
- Belloch Amparo et al, (1995), Manual de psicopatología, Volumen II, Editorial McGraw-Hill,
- Bucay Jorge, (2010), Las tres pregunta, ¿Quién soy?, ¿A dónde voy?, ¿Con quién?, Editorial Océano, México.
- Bowlby John, (2006), Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida, Editorial, Madrid. Craig J. Grace;
- Craig J. Grace; Baucum Don, (2009), Desarrollo psicológico, Novena Edición, Pearson, Edo de México
- Castañeda, (2002), Metodología de la investigación, Editorial McGraw-Hill, México D.F
- Castelló Blasco Jorge, (2005), La dependencia emocional como un trastorno de la personalidad, disponible en: <http://www.dependenciaemocional.org/LA%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL%20COMO%20UN%20TRASTORNO%20DE%20LA%20PERSONALIDAD.pdf>
- Campos Velasco et al, (2006), Instrumentos de evaluación en terapia familiar y de pareja, Editorial Pax México, México D.F
- Cueli José, (2008), Teorías de la Personalidad, Editorial Trillas, México.
- Cueli José, (1990), Teorías de la personalidad, Editorial Trillas, México D.F.

- CIE-10, (1995), Clasificación Estadística Internacional de enfermedades y problemas Relacionados con la salud, Volumen II, Editorial Ginebra, E.U.A.
- Charles G. Morris, (1992), psicología un nuevo enfoque, Editorial Prentice Hall, México
- Feixas Guillem; Miró Ma. Teresa, (1993) Aproximaciones a la psicoterapia, Editorial Paidós, España.
- Hernández Sampieri et al, (2010), Metodología de la investigación, Quinta edición, Editorial McGraw-Hill, México D.F.
- Morales Francisco, (1999), Psicología social, Editorial McGraw-Hill interamericana, España.
- Papalia E. Diane et al, (2012), Desarrollo Humano, Duodécima Edición, Editorial McGraw-Hill, México D.F.
- Poelman Heidi, (2015), Salva Tu matrimonio en dos minutos, Editorial Aguilar, México D.F.
- Riso Walter, (2012), ¿Amar o depender?, Editorial Océano, México.
- Salama Penhos H., (2007), Psicoterapia Gestalt proceso y metodología, Cuarta edición, Editorial Alfaomega,
- Sánchez José C., (2002), Psicología de los grupos: Teorías, procesos y aplicaciones, Editorial McGraw-Hill interamericana, España.
- (2014), Guía de consulta de los criterios diagnósticos del Dsm-5, Editorial Asociación Americana de psiquiatría, Estados Unidos.
- Velázquez Torres Laura, (2009), Revista psicología, México D.F

- A. José Martín, (2011), Manual práctico de psicoterapia Gestalt, séptima edición, Editorial, España Desclee de Brouwer

GLOSARIO

Autoestima: Conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos dirigidas hacia nosotros mismos.

Adulthood temprana: Es una etapa del desarrollo que va de los 20 a los 40 años. En este periodo el individuo busca entablar relaciones íntimas afectivas tanto con la pareja como con los amigos buscando alcanzar un compromiso total con otra persona, ya sea en el ámbito sexual, emocional o moral.

Apego: Vinculación afectiva intensa duradera que se desarrolla entre dos individuos.

Dependencia emocional: La dependencia emocional es la personalidad entendiéndola como un patrón de sentimientos pensamientos y aquellas conductas distintivas de un individuo, que se mantienen constantes y persistentes a lo largo de la vida del individuo y en diversas condiciones.

Desarrollo físico: Cambios corporales que experimenta el ser humano.

Desarrollo cognitivo: Se enfoca en los procedimientos intelectuales, está relacionado con el conocimiento que se dispone a un proceso de aprendizaje.

Desarrollo psicosocial: Se refiere básicamente a la interacción de la persona con su entorno.

Dominio: Capacidad que dispone una persona para controlar a otras o para hacer uso de lo propio, puede asociarse con autoridad.

Encuentro terapéutico: proceso de contactar con el paciente esto implica conexión, separación, movimiento y darse cuenta. Esto lo lleva poco a poco a reconocerse a sí mismo y al otro, diferenciándose de tal manera que se pueden apreciar las discrepancias.

Gestalt: El enfoque Gestalt hace énfasis en la visión de que el individuo es un ser creativo en constante crecimiento y capaz de guiar conscientemente su comportamiento. Se puede traducir como forma o contorno.

Guía: Es algo que tutela, rige u orienta. Procedimiento para encauzar una cosa o enlistado con informaciones que se refiere un asunto específico.

Miedo: Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.

Pareja: Conjunto de dos personas que tienen alguna correlación entre sí, la unión de ambos individuos pueden establecerse por vínculos sexuales, afectivos o por ambos.

Psicoterapia: Es un tratamiento para intervenir y tratar trastornos, conductas problemáticas y problemas diversos de la vida mental utilizando la psicología, la capacidad y las habilidades mentales como medio para el tratamiento terapéutico que se realiza en interacción- interrelación o auto aplicación de técnicas psicoterapéuticas, mentales.

Sometimiento: Acto mediante el cual una persona maltrata a otra, la obliga hacer algo contra su voluntad.

Técnica: Procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos que tienen como objetivo un resultado.

Terapeuta Gestalt: Es el encargado de guiar y facilitar el proceso de auto-descubrimiento, dicho proceso dependerá del paciente y del terapeuta en la manera en que este deba intervenir, para lograr que la persona pueda darse cuenta en que momento exacto de su vida se encuentra.

Técnicas psicológicas: Comprende un conjunto heterogéneo de métodos y sistemas estructurados. Su finalidad es conseguir los objetivos marcados en el tratamiento y como fin último la superación del problema motivo de intervención psicológica.

Rasgos: Analizar y estudiar el comportamiento del ser humano, serie de características que son partes de la personalidad.

Psicología social: Ciencia de apariencias sociales de la vida mental, ciencia de la mente y de la humanidad. Los psicólogos sociales analizan la definición correlativa de mente y sociedad.

ANEXO

PAREJA "A"

INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja. Por favor dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1.-Disfruto tener varias parejas	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
2.-Siento un gran deseo sexual	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
3.-Busco la manera de seducir a mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
4.-Mi pareja me despierta mucha pasión	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
5.-Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
6.-Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
7.-Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
8.-Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
9.-Haria cualquier cosa por complacer a mi pareja	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
10.- Me gusta acariciar a mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
11.-Busco la manera de controlar a mi pareja	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
12.-Soy desconfiado(a) ante lo que me dice mi pareja	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
13.- Planeo cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
14.- Mi pareja me atrae sexualmente	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
15.-Celo mucho a mi pareja	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
16.-En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
17.-Para elegir a mi pareja, eche mano de mi inteligencia.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
18.- Mi pareja y yo somos compatibles	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
19.-Supe elegir a mi pareja	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
20.-Constantemente superviso lo que hace mi pareja	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
21.- Me encanta el juego del amor	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
22.-Me mantengo a lado de mi pareja por temor a quedarme solo	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
23.- Mi pareja es mi mejor amigo(a)	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5

PAREJA "A"

57.- Siento seguridad con mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
58.- Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
59.- Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
60.- Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso constantemente busco nuevas relaciones	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
61.- Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
62.- Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
63.- Solo vivo para mi pareja	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
64.- Me gusta jugar con mi pareja	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
65.- Me gusta tener muchas parejas	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
66.- Quiero permanecer a lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
67.- Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
68.- En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
69.- Siento celos por todo lo que hace mi pareja	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
70.- Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
71.- Me conmueve ver a mi pareja preocupado	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
72.- Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
73.- Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
74.- Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
75.- pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
76.- Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
77.- Todo lo mío es de mi pareja	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
78.- Hago lo que sea necesario para proteger a mi pareja	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
79.- En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
80.- Estoy dispuesto apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
81.- Considero que debemos tener varias parejas pues solo vivimos una vez	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
82.- Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5

Factor 1 = 109

Factor 2 = 13

Factor 3 = 49

Factor 4 = 17

Factor 5 = 20

Factor 6 = 26

F

PAREJA "A"

24.) En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos es compartir actividades	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
25.) Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
26.) Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
27.) Antes de comprometerme con mi pareja, considere lo que ella o él estaba planeando en su vida	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
28.) Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
29.) Antes que yo esta mi pareja	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
30.) Mi pareja es más importante que yo	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
31.) elegir a mi pareja requiere una conducta planeada	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
32.) Pienso que debería tener muchas parejas	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
33.) El amor que existe en la relación, es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
34.) Me sacrifico por mi pareja	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
35.) Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
36.) Usualmente estoy dispuesto a sacrificarme para no obstaculizar las metas de mi pareja	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
37.) Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
38.) siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
39.) Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
40.) Cuando tengo cerca de mí a mi pareja me emociono	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
41.) Pienso continuamente en formas de coquetear a mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
42.) Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
43.) Mi pareja es compatible conmigo	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
44.) Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
45.) Desconfío de mi pareja	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
46.) Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
47.) Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
48.) Toleraría todo por el bien de mi pareja	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5
49.) Me siento seguro de la pareja que elegí	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
50.) Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
51.) Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
52.) trato de mantener a mi pareja un tanto incierto de mi compromiso con ella (él)	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
53.) Preferiría sufrir yo antes de ver sufrir a mi pareja	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
54.) El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
55.) Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
56.) Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>

INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja. Por favor dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1.-Disfruto tener varias parejas	1	X	2	3	4	5
2.-Siento un gran deseo sexual	1		2	3	4	5X
3.-Busco la manera de seducir a mi pareja	1		2X	3	4	5
4.-Mi pareja me despierta mucha pasión	1		2	3	4	5X
5.-Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1		2X	3	4X	5
6.-Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1		2	3X	4	5
7.-Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto	1	X	2	3	4	5
8.-Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1	X	2	3	4	5
9.-Haria cualquier cosa por complacer a mi pareja	1		2	3X	4	5
10.- Me gusta acariciar a mi pareja	1		2	3	4	5X
11.-Busco la manera de controlar a mi pareja	1	X	2	3	4	5
12.-Soy desconfiado(a) ante lo que me dice mi pareja	1	X	2	3	4	5
13.-Planeo cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1		2	3	4X	5
14.- Mi pareja me atrae sexualmente	1		2	3	4	5X
15.-Celo mucho a mi pareja	1		2	3X	4	5
16.-En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1		2	3	4	5X
17.-Para elegir a mi pareja, eche mano de mi inteligencia.	1		2	3	4X	5
18.- Mi pareja y yo somos compatibles	1		2	3	4	5X
19.-Supe elegir a mi pareja	1		2	3	4	5X
20.-Constantemente superviso lo que hace mi pareja	X		2	3	4	5
21.- Me encanta el juego del amor	1		2	3	4X	5
22.-Me mantengo a lado de mi pareja por temor a quedarme solo	X		2	3	4	5
23.- Mi pareja es mi mejor amigo(a)	1		2	3	4	5X
24.- En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos	1		2	3X	4	5

M

PAREJA "A"

es compartir actividades					
25.- Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	4	X
26.- Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	4	X
27.- Antes de comprometerme con mi pareja, considere lo que ella o él estaba planeando en su vida	1	2	3	X	5
28.- Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1	2	3	X	5
29.- Antes que yo esta mi pareja	1	2	X	4	5
30.- Mi pareja es más importante que yo	1	2	X	4	5
31.- elegir a mi pareja requiere una conducta planeada	1	2	3	X	5
32.- Pienso que debería tener muchas parejas	X	2	3	4	5
33.- El amor que existe en la relación, es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3	X	5
34.- Me sacrifico por mi pareja	1	2	X	4	5
35.- Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	3	X	5
36.- Usualmente estoy dispuesto a sacrificarme para no obstaculizar las metas de mi pareja	1	2	X	4	5
37.- Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	X	2	3	4	5
38.- siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	4	X
39.- Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	X	2	3	4	5
40.- Cuando tengo cerca de mí a mi pareja me emociono	1	2	3	4	X
41.- Pienso continuamente en formas de coquetear a mi pareja	1	2	3	X	5
42.- Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3	X	5
43.- Mi pareja es compatible conmigo	1	2	3	X	5
44.- Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	X	2	3	4	5
45.- Desconfío de mi pareja	X	2	3	4	5
46.- Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	X	4	5
47.- Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1	2	3	4	X
48.- Toleraría todo por el bien de mi pareja	1	2	X	4	5
49.- Me siento seguro de la pareja que elegí	1	2	3	4	X
50.- Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	4	X
51.- Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico	1	2	X	4	5
52.- trato de mantener a mi pareja un tanto incierto de mi compromiso con ella (él)	X	2	3	4	5
53.- Preferiría sufrir yo antes de ver sufrir a mi pareja	1	2	X	4	5
54.- El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	3	4	X
55.- Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3	4	X
56.- Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3	4	X
57.- Siento seguridad con mi pareja	1	2	3	4	X

M

PAREJA "A"

58.- Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2	3	4	5
59.- Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	3	4	5
60.- Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso constantemente busco nuevas relaciones	1	2	3	4	5
61.- Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3	4	5
62.- Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo	1	2	3	4	5
63.- Solo vivo para mi pareja	1	2	3	4	5
64.- Me gusta jugar con mi pareja	1	2	3	4	5
65.- Me gusta tener muchas parejas	1	2	3	4	5
66.- Quiero permanecer a lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
67.- Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	3	4	5
68.- En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	3	4	5
69.- Siento celos por todo lo que hace mi pareja	1	2	3	4	5
70.- Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1	2	3	4	5
71.- Me conmueve ver a mi pareja preocupado	1	2	3	4	5
72.- Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3	4	5
73.- Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4	5
74.- Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	3	4	5
75.- pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	3	4	5
76.- Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	1	2	3	4	5
77.- Todo lo mío es de mi pareja	1	2	3	4	5
78.- Hago lo que sea necesario para proteger a mi pareja	1	2	3	4	5
79.- En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3	4	5
80.- Estoy dispuesto apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3	4	5
81.- Considero que debemos tener varias parejas pues solo vivimos una vez	1	2	3	4	5
82.- Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3	4	5

Factor 1 = 141
 Factor 2 = 28
 Factor 3 = 61
 Factor 4 = 11
 Factor 5 = 14
 Factor 6 = 26

(F)

pareja B''

INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja. Por favor dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1.-Disfruto tener varias parejas	1	X	2	3	4	5
2.-Siento un gran deseo sexual	1		2	3	4	X
3.-Busco la manera de seducir a mi pareja	1		2	3	4	X
4.-Mi pareja me despierta mucha pasión	1		2	3	4	5
5.-Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1		2	3	4	5
6.-Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1		2	3	4	5
7.-Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto	1		2	3	X	4
8.-Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1		2	3	X	4
9.-Haria cualquier cosa por complacer a mi pareja	1		2	3	4	X
10.- Me gusta acariciar a mi pareja	1		2	3	4	5
11.-Busco la manera de controlar a mi pareja	1		2	3	X	4
12.-Soy desconfiado(a) ante lo que me dice mi pareja	1		2	3	X	4
13.- Planeo cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1		2	3	4	5
14.- Mi pareja me atrae sexualmente	1		2	3	4	X
15.-Celo mucho a mi pareja	1		2	X	3	4
16.-En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1		2	3	4	5
17.-Para elegir a mi pareja, eche mano de mi inteligencia.	1		2	3	4	5
18.- Mi pareja y yo somos compatibles	1		2	3	4	X
19.-Supe elegir a mi pareja	1		2	3	4	5
20.-Constantemente superviso lo que hace mi pareja	1	X	2	3	4	5
21.- Me encanta el juego del amor	1		2	3	4	X
22.-Me mantengo a lado de mi pareja por temor a quedarme solo	1		2	3	4	5
23.- Mi pareja es mi mejor amigo(a)	1	X	2	3	4	5
24.- En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos	1		2	3	4	X

(F)

Pareja "B"

es compartir actividades			X		
25.- Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	4	5
26.- Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	4	5
27.- Antes de comprometerme con mi pareja, considere lo que ella o él estaba planeando en su vida	1	2	3	4	5
28.- Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1	2	3	4	5
29.- Antes que yo esta mi pareja	1	2	3	4	5
30.- Mi pareja es más importante que yo	1	2	3	4	5
31.- elegir a mi pareja requiere una conducta planeada	1	2	3	4	5
32.- Pienso que debería tener muchas parejas	1	2	3	4	5
33.- El amor que existe en la relación, es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3	4	5
34.- Me sacrifico por mi pareja	1	2	3	4	5
35.- Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	3	4	5
36.- Usualmente estoy dispuesto a sacrificarme para no obstaculizar las metas de mi pareja	1	2	3	4	5
37.- Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	1	2	3	4	5
38.- siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	4	5
39.- Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	1	2	3	4	5
40.- Cuando tengo cerca de mi a mi pareja me emociono	1	2	3	4	5
41.- Pienso continuamente en formas de coquetear a mi pareja	1	2	3	4	5
42.- Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3	4	5
43.- Mi pareja es compatible conmigo	1	2	3	4	5
44.- Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	1	2	3	4	5
45.- Desconfío de mi pareja	1	2	3	4	5
46.- Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
47.- Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1	2	3	4	5
48.- Toleraría todo por el bien de mi pareja	1	2	3	4	5
49.- Me siento seguro de la pareja que elegí	1	2	3	4	5
50.- Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	4	5
51.- Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico	1	2	3	4	5
52.- trato de mantener a mi pareja un tanto incierto de mi compromiso con ella (él)	1	2	3	4	5
53.- Preferiría sufrir yo antes de ver sufrir a mi pareja	1	2	3	4	5
54.- El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	3	4	5
55.- Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3	4	5
56.- Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3	4	5
57.- Siento seguridad con mi pareja	1	2	3	4	5

(F)

Pareja "B"

58.- Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2	3	4	5
59.- Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	3	4	5
60.- Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso constantemente busco nuevas relaciones	1	2	3	4	5
61.- Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3	4	5
62.- Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo	1	2	3	4	5
63.- Solo vivo para mi pareja	1	2	3	4	5
64.- Me gusta jugar con mi pareja	1	2	3	4	5
65.- Me gusta tener muchas parejas	1	2	3	4	5
66.- Quiero permanecer a lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
67.- Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	3	4	5
68.- En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	3	4	5
69.- Siento celos por todo lo que hace mi pareja	1	2	3	4	5
70.- Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1	2	3	4	5
71.- Me conmueve ver a mi pareja preocupado	1	2	3	4	5
72.- Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3	4	5
73.- Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4	5
74.- Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	3	4	5
75.- pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	3	4	5
76.- Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	1	2	3	4	5
77.- Todo lo mío es de mi pareja	1	2	3	4	5
78.-Hago lo que sea necesario para proteger a mi pareja	1	2	3	4	5
79.- En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3	4	5
80.- Estoy dispuesto apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3	4	5
81.- Considero que debemos tener varias parejas pues solo vivimos una vez	1	2	3	4	5
82.- Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3	4	5

Factor 1 = 127

Factor 2 = 35

Factor 3 = 55

Factor 4 = 20

Factor 5 = 21

Factor 6 = 29

(4)

"Pareja B"

INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja. Por favor dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1.-Disfruto tener varias parejas	1 X	2	3	4	5
2.-Siento un gran deseo sexual	1	2	3	4	5 X
3.-Busco la manera de seducir a mi pareja	1	2	3	4 X	5
4.-Mi pareja me despierta mucha pasión	1	2	3	4	5 X
5.-Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1	2	3	4	5 X
6.-Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1	2	3	4 X	5
7.-Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto	1 X	2	3	4	5
8.-Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1	2 X	3	4	5
9.-Haria cualquier cosa por complacer a mi pareja	1	2	3 X	4	5
10.- Me gusta acariciar a mi pareja	1	2	3	4	5 X
11.-Busco la manera de controlar a mi pareja	1	2	3 X	4	5
12.-Soy desconfiado(a) ante lo que me dice mi pareja	1	2 X	3	4	5
13.- Planeo cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1	2	3	4 X	5
14.- Mi pareja me atrae sexualmente	1	2	3	4	5 X
15.-Celo mucho a mi pareja	1	2	3	4 X	5
16.-En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1	2	3	4	5 X
17.-Para elegir a mi pareja, eche mano de mi inteligencia.	1	2	3	4	5 X
18.- Mi pareja y yo somos compatibles	1	2	3	4 X	5
19.-Supe elegir a mi pareja	1	2	3	4	5 X
20.-Constantemente superviso lo que hace mi pareja	1	2	3	4	5 X
21.- Me encanta el juego del amor	1	2	3	4	5 X
22.-Me mantengo a lado de mi pareja por temor a quedarme solo	1	2 X	3	4	5
23.- Mi pareja es mi mejor amigo(a)	1	2	3	4 X	5
24.- En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos	1	2	3	4	5 X

(M)

Pareja "B"

es compartir actividades					
25.- Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	4	5 X
26.- Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	4	5 X
27.- Antes de comprometerme con mi pareja, considere lo que ella o él estaba planeando en su vida	1	2	3	4	5 X
28.- Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1	2	3	4	5 X
29.- Antes que yo esta mi pareja	1 X	2	3	4	5
30.- Mi pareja es más importante que yo	1 X	2	3	4	5
31.- elegir a mi pareja requiere una conducta planeada	1	2	3	4	5 X
32.- Pienso que debería tener muchas parejas	1 X	2	3	4	5
33.- El amor que existe en la relación, es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3	4	5 X
34.- Me sacrifico por mi pareja	1	2	3 X	4	5
35.- Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	3	4 X	5
36.- Usualmente estoy dispuesto a sacrificarme para no obstaculizar las metas de mi pareja	1	2	3 X	4	5
37.- Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	1	2	3	4 X	5
38.- siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	4	5 X
39.- Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	1	2	3	4	5 X
40.- Cuando tengo cerca de mí a mi pareja me emociono	1	2	3	4	5 X
41.- Pienso continuamente en formas de coquetear a mi pareja	1	2	3	4 X	5
42.- Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3	4	5 X
43.- Mi pareja es compatible conmigo	1	2	3	4 X	5
44.- Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	1 X	2	3	4	5
45.- Desconfío de mi pareja	1	2 X	3	4	5
46.- Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4 X	5
47.- Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1	2	3	4	5 X
48.- Toleraría todo por el bien de mi pareja	1	2	3 X	4	5
49.- Me siento seguro de la pareja que elegí	1	2	3	4	5 X
50.- Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	4	5 X
51.- Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico	1	2	3	4	5 X
52.- trato de mantener a mi pareja un tanto incierto de mi compromiso con ella (él)	1	2	3	4 X	5
53.- Preferiría sufrir yo antes de ver sufrir a mi pareja	1	2	3 X	4	5
54.- El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	3	4 X	5
55.- Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3	4	5 X
56.- Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3	4	5 X
57.- Siento seguridad con mi pareja	1	2	3	4	5 X

(N.)

Pareja "B"

58.- Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2 X	3	4	5
59.- Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	3	4 X	5
60.- Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso constantemente busco nuevas relaciones	1 X	2	3	4	5
61.- Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3	4 X	5
62.- Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo	1	2	3	4	5 X
63.- Solo vivo para mi pareja	1	2 X	3	4	5
64.- Me gusta jugar con mi pareja	1	2	3	4	5 X
65.- Me gusta tener muchas parejas	1 X	2	3	4	5
66.- Quiero permanecer a lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4 X	5
67.- Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	3	4 X	5
68.- En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	3	4 X	5
69.- Siento celos por todo lo que hace mi pareja	1	2	3	4 X	5
70.- Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1	2	3 X	4	5
71.- Me conmueve ver a mi pareja preocupado	1	2	3	4 X	5
72.- Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3	4	5 X
73.- Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4	5 X
74.- Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	3	4 X	5
75.- pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	3	4	5 X
76.- Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	1	2	3 X	4	5
77.- Todo lo mío es de mi pareja	1	2 X	3	4	5
78.-Hago lo que sea necesario para proteger a mi pareja	1	2	3	4 X	5
79.- En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3	4 X	5
80.- Estoy dispuesto apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3	4 X	5
81.- Considero que debemos tener varias parejas pues solo vivimos una vez	1 X	2	3	4	5
82.- Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3	4	5 X

Factor 1 = 143
 Factor 2 = 25
 Factor 3 = 58
 Factor 4 = 20
 Factor 5 = 33
 Factor 6 = 33

INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja. Por favor dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.

Totalmente de acuerdo (5)
 De acuerdo (4)
 Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (3)
 En desacuerdo (2)
 Totalmente en desacuerdo (1)

1.-Disfruto tener varias parejas	1	2	3	4	5 X
2.-Siento un gran deseo sexual	1	2	3	4 X	5
3.-Busco la manera de seducir a mi pareja	1	2	3	4 X	5
4.-Mi pareja me despierta mucha pasión	1	2	3 X	4	5
5.-Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1	2	3	4	5
6.-Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1	2	3	4	5
7.-Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto	1	2 X	3	4	5
8.-Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1	2	3	4	5
9.-Haria cualquier cosa por complacer a mi pareja	1	2 X	3	4	5
10.- Me gusta acariciar a mi pareja	1	2	3	4 X	5
11.-Busco la manera de controlar a mi pareja	1	2 X	3	4	5
12.-Soy desconfiado(a) ante lo que me dice mi pareja	1	2	3 X	4	5
13.- Planeo cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1	2	3	4	5
14.- Mi pareja me atrae sexualmente	1	2	3	4 X	5
15.-Celo mucho a mi pareja	1	2 X	3	4	5
16.-En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1	2	3	4	5
17.-Para elegir a mi pareja, eche mano de mi inteligencia.	1	2	3	4	5
18.- Mi pareja y yo somos compatibles	1 X	2	3	4	5
19.-Supe elegir a mi pareja	1 X	2	3	4	5
20.-Constantemente superviso lo que hace mi pareja	1 X	2	3	4	5
21.- Me encanta el juego del amor	1	2	3	4 X	5
22.-Me mantengo a lado de mi pareja por temor a quedarme solo	1	2 X	3	4	5
23.- Mi pareja es mi mejor amigo(a)	1 X	2	3	4	5
24.- En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos	1	2	3 X	4	5

F

Pareja "C"

es compartir actividades			X		
25.-Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	4 X	5
26.- Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	4 X	5
27.-Antes de comprometerme con mi pareja, considere lo que ella o él estaba planeando en su vida	1	2	3 X	4	5
28.- Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1 X	2	3	4	5
29.- Antes que yo esta mi pareja	1 X	2	3	4	5
30.- Mi pareja es más importante que yo	1 X	2	3	4	5
31.- elegir a mi pareja requiere una conducta planeada	1	2	3	4 X	5
32.-Pienso que debería tener muchas parejas	1 X	2	3	4	5
33.- El amor que existe en la relación, es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3 X	4	5
34.-Me sacrifico por mi pareja	1	2	3	4 X	5
35.-Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	3 X	4	5
36.-Usualmente estoy dispuesto a sacrificarme para no obstaculizar las metas de mi pareja	1	2	3 X	4	5
37.-Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	1	2	3	4 X	5
38.- siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	4 X	5
39.- Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	1 X	2	3	4	5
40.- Cuando tengo cerca de mí a mi pareja me emociono	1	2	3 X	4	5
41.- Pienso continuamente en formas de coquetear a mi pareja	1	2	3 X	4	5
42.-Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3 X	4	5
43.- Mi pareja es compatible conmigo	1 X	2	3	4	5
44.- Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	1	2	3	4 X	5
45.-Desconfío de mi pareja	1 X	2	3	4	5
46.- Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	1 X	2	3	4	5
47.- Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1 X	2	3	4	5
48.- Toleraría todo por el bien de mi pareja	1	2	3 X	4	5
49.- Me siento seguro de la pareja que elegí	1 X	2	3	4	5
50.- Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	4 X	5
51.- Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico	1	2	3	4 X	5
52.- trato de mantener a mi pareja un tanto incierto de mi compromiso con ella (él)	1	2	3 X	4	5
53.-Preferiría sufrir yo antes de ver sufrir a mi pareja	1	2	3 X	4	5
54.-El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	3 X	4	5
55.- Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3 X	4	5
56.- Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3	4 X	5
57.- Siento seguridad con mi pareja	1	2	3 X	4	5

Porga "C"

F

58.- Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2	3 ✓	4	5
59.- Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	3	4	5
60.- Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso constantemente busco nuevas relaciones	1	2	3	4	5
61.- Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3	4 ✓	5
62.- Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo	1	2	3 ✓	4	5
63.- Solo vivo para mi pareja	1	2	3 ✓	4	5
64.- Me gusta jugar con mi pareja	1	2	3 ✓	4	5
65.- Me gusta tener muchas parejas	1	2	3	4	5
66.- Quiero permanecer a lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
67.- Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	3	4	5
68.- En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	3 ✓	4	5
69.- Siento celos por todo lo que hace mi pareja	1	2	3	4	5
70.- Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1	2	3	4 ✓	5
71.- Me conmueve ver a mi pareja preocupado	1	2	3	4 ✓	5
72.- Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3 ✓	4	5
73.- Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4 ✓	5
74.- Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	3 ✓	4	5
75.- pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	3 ✓	4	5
76.- Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	1	2	3	4	5
77.- Todo lo mío es de mi pareja	1	2	3	4	5
78.- Hago lo que sea necesario para proteger a mi pareja	1	2	3 ✓	4	5
79.- En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3 ✓	4	5
80.- Estoy dispuesto apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3 ✓	4	5
81.- Considero que debemos tener varias parejas pues solo vivimos una vez	1	2	3	4	5
82.- Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3 ✓	4	5

Factor 1 = 78

Factor 2 = 18

Factor 3 = 48

Factor 4 = 24

Factor 5 = 16

Factor 6 = 24

INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja. Por favor dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.

- Totalmente de acuerdo (5)
- De acuerdo (4)
- Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (3)
- En desacuerdo (2)
- Totalmente en desacuerdo (1)

1.-Disfruto tener varias parejas	1 X	2	3	4	5
2.-Siento un gran deseo sexual	1	2	3	4	5 X
3.-Busco la manera de seducir a mi pareja	1	2	3	4	5 X
4.-Mi pareja me despierta mucha pasión	1	2	3	4	5 X
5.-Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1	2	3 X	4	5
6.-Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1	2	3	4	5 X
7.-Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto	1 X	2	3	4	5
8.-Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1	2	3 X	4	5
9.-Haria cualquier cosa por complacer a mi pareja	1	2	3	4	5 X
10.- Me gusta acariciar a mi pareja	1	2	3	4	5 X
11.-Busco la manera de controlar a mi pareja	1	2	3 X	4	5
12.-Soy desconfiado(a) ante lo que me dice mi pareja	1	2 X	3	4	5
13.- Planeo cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1	2 X	3	4	5
14.- Mi pareja me atrae sexualmente	1	2	3	4	5 X
15.-Celo mucho a mi pareja	1	2 y	3 X	4	5
16.-En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1	2	3 X	4	5
17.-Para elegir a mi pareja, eche mano de mi inteligencia.	1	2	3	4 X	5
18.- Mi pareja y yo somos compatibles	1	2	3	4 X	5
19.-Supe elegir a mi pareja	1	2	3	4 X	5
20.-Constantemente superviso lo que hace mi pareja	1	2	3 X	4	5
21.- Me encanta el juego del amor	1	2	3 X	4	5
22.-Me mantengo a lado de mi pareja por temor a quedarme solo	1 X	2	3	4	5
23.- Mi pareja es mi mejor amigo(a)	1	2	3 X	4	5
24.- En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos	1	2 X	3	4	5

es compartir actividades					
25.- Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	4 X	5
26.- Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	4	5 X
27.- Antes de comprometerme con mi pareja, considere lo que ella o él estaba planeando en su vida	1	2	3 X	4	5
28.- Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1	2	3 X	4	5
29.- Antes que yo esta mi pareja	1	2	3	4	5 X
30.- Mi pareja es más importante que yo	1	2	3 X	4	5
31.- elegir a mi pareja requiere una conducta planeada	1	2	3 X	4	5
32.- Pienso que debería tener muchas parejas	1 X	2	3	4	5
33.- El amor que existe en la relación, es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3 X	4	5
34.- Me sacrifico por mi pareja	1	2 X	3	4	5
35.- Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	3 X	4	5
36.- Usualmente estoy dispuesto a sacrificarme para no obstaculizar las metas de mi pareja	1	2	3 X	4	5
37.- Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	1	2	3	4 X	5
38.- siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	4	5 X
39.- Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	1	2	3	4 X	5
40.- Cuando tengo cerca de mí a mi pareja me emociono	1	2	3	4 X	5
41.- Pienso continuamente en formas de coquetear a mi pareja	1	2	3 X	4	5
42.- Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3	4 X	5
43.- Mi pareja es compatible conmigo	1	2	3	4 X	5
44.- Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	1 X	2	3	4	5
45.- Desconfío de mi pareja	1 X	2	3	4	5
46.- Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4 X	5
47.- Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1	2	3	4	5 X
48.- Toleraría todo por el bien de mi pareja	1	2	3	4	5 X
49.- Me siento seguro de la pareja que elegí	1	2	3	4	5 X
50.- Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	4	5 X
51.- Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico	1	2	3	4	5 X
52.- trato de mantener a mi pareja un tanto incierto de mi compromiso con ella (él)	1 X	2	3	4	5
53.- Preferiría sufrir yo antes de ver sufrir a mi pareja	1	2	3	4	5 X
54.- El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	3 X	4	5
55.- Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3 X	4	5
56.- Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3	4	5 X
57.- Siento seguridad con mi pareja	1	2	3	4	5 X

Pareja "C"

58.- Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2	3 X	4	5
59.- Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	3 X	4	5
60.- Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso constantemente busco nuevas relaciones	1 X	2	3	4	5
61.- Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3 X	4	5
62.- Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo	1	2	3	4	5 X
63.- Solo vivo para mi pareja	1	2	3	4	5 X
64.- Me gusta jugar con mi pareja	1 X	2	3	4	5
65.- Me gusta tener muchas parejas	1 X	2	3	4	5
66.- Quiero permanecer a lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5 X
67.- Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	3 X	4	5
68.- En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	3	4 X	5
69.- Siento celos por todo lo que hace mi pareja	1	2	3 X	4	5
70.- Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1 X	2	3 /	4	5
71.- Me conmueve ver a mi pareja preocupado	1	2	3	4 X	5
72.- Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3	4	5 X
73.- Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4	5 X
74.- Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	3	4 X	5
75.- pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	3	4	5 X
76.- Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	1 X	2	3	4	5
77.- Todo lo mío es de mi pareja	1	2	3	4	5 X
78.- Hago lo que sea necesario para proteger a mi pareja	1	2	3	4	5 X
79.- En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3	4	5 X
80.- Estoy dispuesto apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3	4	5 X
81.- Considero que debemos tener varias parejas pues solo vivimos una vez	1 X	2	3	4	5
82.- Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3	4	5 X

Factor 1=123

Factor 2=41

Factor 3=60

Factor 4=71

Factor 5=27

Factor 6=25

(F) "Pareja D"

INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja. Por favor dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.

- Totalmente de acuerdo (5)
- De acuerdo (4)
- Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (3)
- En desacuerdo (2)
- Totalmente en desacuerdo (1)

1.-Disfruto tener varias parejas	1	X	2	3	4	5
2.-Siento un gran deseo sexual	1	X	2	3	4	5
3.-Busco la manera de seducir a mi pareja	1	2	3	X	5	
4.-Mi pareja me despierta mucha pasión	1	2	3	4	X	
5.-Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1	2	3	X	5	
6.-Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1	2	3	X	5	
7.-Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto	1	X	3	4	5	
8.-Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1	2	X	4	5	
9.-Haria cualquier cosa por complacer a mi pareja	1	2	3	4	X	
10.- Me gusta acariciar a mi pareja	1	2	3	4	X	
11.-Busco la manera de controlar a mi pareja	1	2	X	4	5	
12.-Soy desconfiado(a) ante lo que me dice mi pareja	1	2	X	4	5	
13.- Planeo cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1	2	3	4	X	
14.- Mi pareja me atrae sexualmente	1	2	X	4	X	
15.-Celo mucho a mi pareja	1	2	X	4	5	
16.-En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1	2	3	X	5	
17.-Para elegir a mi pareja, eche mano de mi inteligencia.	1	2	3	4	X	
18.- Mi pareja y yo somos compatibles	1	2	3	X	5	
19.-Supe elegir a mi pareja	1	2	3	4	X	
20.-Constantemente superviso lo que hace mi pareja	X	2	3	4	5	
21.- Me encanta el juego del amor	1	2	3	X	5	
22.-Me mantengo a lado de mi pareja por temor a quedarme solo	X	2	3	4	5	
23.- Mi pareja es mi mejor amigo(a)	1	2	3	4	X	
24.- En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos	1	2	3	4	X	

F

Pareja "D"

es compartir actividades					
25.-Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	4	5
26.- Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	4	5
27.-Antes de comprometerme con mi pareja, considere lo que ella o él estaba planeando en su vida	1	2	3	4	5
28.- Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1	2	3	4	5
29.- Antes que yo esta mi pareja	1	2	3	4	5
30.- Mi pareja es más importante que yo	1	2	3	4	5
31.- elegir a mi pareja requiere una conducta planeada	1	2	3	4	5
32.- Pienso que debería tener muchas parejas	1	2	3	4	5
33.- El amor que existe en la relación, es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3	4	5
34.-Me sacrifico por mi pareja	1	2	3	4	5
35.-Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	3	4	5
36.-Usualmnete estoy dispuesto a sacrificarme para no obstaculizar las metas de mi pareja	1	2	3	4	5
37.-Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	1	2	3	4	5
38.- siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	4	5
39.- Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	1	2	3	4	5
40.-Cuando tengo cerca de mí a mi pareja me emociono	1	2	3	4	5
41.- Pienso continuamente en formas de coquetear a mi pareja	1	2	3	4	5
42.-Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3	4	5
43.- Mi pareja es compatible conmigo	1	2	3	4	5
44.- Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	1	2	3	4	5
45.-Desconfio de mi pareja	1	2	3	4	5
46.- Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
47.- Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1	2	3	4	5
48.- Toleraría todo por el bien de mi pareja	1	2	3	4	5
49.- Me siento seguro de la pareja que elegí	1	2	3	4	5
50.- Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	4	5
51.- Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico	1	2	3	4	5
52.- trato de mantener a mi pareja un tanto incierto de mi compromiso con ella (él)	1	2	3	4	5
53.-Preferiria sufrir yo antes de ver sufrir a mi pareja	1	2	3	4	5
54.-El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	3	4	5
55.- Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3	4	5
56.- Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3	4	5
57.- Siento seguridad con mi pareja	1	2	3	4	5

F

Pareja "D"

58.- Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2	3	4	5
59.- Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	3	4	5
60.- Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso constantemente busco nuevas relaciones	X	2	3	4	5
61.- Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3	4	5
62.- Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo	1	2	3	4	5
63.- Solo vivo para mi pareja	1	2	3	4	5
64.- Me gusta jugar con mi pareja	1	2	3	4	5
65.- Me gusta tener muchas parejas	X	2	3	4	5
66.- Quiero permanecer a lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
67.- Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	3	4	5
68.- En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	3	4	5
69.- Siento celos por todo lo que hace mi pareja	X	2	3	4	5
70.- Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1	2	3	4	5
71.- Me conmueve ver a mi pareja preocupado	1	2	3	4	5
72.- Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3	4	5
73.- Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4	5
74.- Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	3	4	5
75.- pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	3	4	5
76.- Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	X	2	3	4	5
77.- Todo lo mío es de mi pareja	1	2	3	4	5
78.- Hago lo que sea necesario para proteger a mi pareja	1	2	3	4	5
79.- En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3	4	5
80.- Estoy dispuesto apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3	4	5
81.- Considero que debemos tener varias parejas pues solo vivimos una vez	X	2	3	4	5
82.- Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3	4	5

Factor 1=147

Factor 2=46

Factor 3=61

Factor 4=18

Factor 5=18

Factor 6=31

(4)

"Pareja D"

INSTRUMENTO

Instrucciones: Marque con una X el número que mejor corresponda a la forma de interactuar con su pareja. Por favor dé una sola respuesta por pregunta y conteste todas, gracias.

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo Ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1.-Disfruto tener varias parejas	1	2 X	3	4	5
2.-Siento un gran deseo sexual	1	2 X	3	4	5
3.-Busco la manera de seducir a mi pareja	1	2	3	4 X	5
4.-Mi pareja me despierta mucha pasión	1	2	3	4 X	5
5.-Mi relación de pareja la he planeado cuidadosamente	1	2	3 X	4	5
6.-Me conduje cautelosamente antes de comprometerme con mi pareja	1	2 X	3	4	5
7.-Soy muy coqueto(a) con personas del sexo opuesto	1	2	3	4 X	5
8.-Las conductas dirigidas a conquistar me excitan sexualmente	1	2 X	3	4	5
9.-Haria cualquier cosa por complacer a mi pareja	1	2	3 X	4	5
10.- Me gusta acariciar a mi pareja	1	2	3	4	5 X
11.-Busco la manera de controlar a mi pareja	1	2	3	4 X	5
12.-Soy desconfiado(a) ante lo que me dice mi pareja	1	2	3	4 X	5
13.- Planeo cuidadosamente mi vida antes de elegir a mi pareja	1	2 X	3	4	5
14.- Mi pareja me atrae sexualmente	1	2	3	4	5 X
15.-Celo mucho a mi pareja	1	2	3	4	5 X
16.-En nuestra relación amorosa se desarrolló una buena amistad	1	2	3	4 X	5
17.-Para elegir a mi pareja, eche mano de mi inteligencia.	1	2 X	3	4	5
18.- Mi pareja y yo somos compatibles	1	2	3	4 X	5
19.-Supe elegir a mi pareja	1	2	3 X	4	5
20.-Constantemente superviso lo que hace mi pareja	1	2	3	4 X	5
21.- Me encanta el juego del amor	1	2	3	4 X	5
22.-Me mantengo a lado de mi pareja por temor a quedarme solo	1 X	2	3	4	5
23.- Mi pareja es mi mejor amigo(a)	1	2	3 X	4	5
24.- En nuestra relación de pareja, lo que más hacemos	1	2	3	4 X	5

Pareja "D"

es compartir actividades					
25.-Me siento preocupado ante las preocupaciones de mi pareja	1	2	3	4 X	5
26.- Siento un gran deseo sexual por mi pareja	1	2	3	4	5 X
27.-Antes de comprometerme con mi pareja, considere lo que ella o él estaba planeando en su vida	1	2	3 X	4	5
28.- Nuestro amor es realmente una amistad profunda	1	2	3 X	4	5
29.- Antes que yo esta mi pareja	1	2	3	4 X	5
30.- Mi pareja es más importante que yo	1	2	3	4 X	5
31.- elegir a mi pareja requiere una conducta planeada	1	2	3 X	4	5
32.-Pienso que debería tener muchas parejas	1	2 X	3	4	5
33.- El amor que existe en la relación, es producto de lo mucho que simpatizamos mi pareja y yo	1	2	3 X	4	5
34.-Me sacrifico por mi pareja	1	2	3	4 X	5
35.-Mi pareja y yo nos entendemos	1	2	3	4 X	5
36.-Usualmente estoy dispuesto a sacrificarme para no obstaculizar las metas de mi pareja	1	2	3	4 X	5
37.-Discuto frecuentemente con mi pareja por su comportamiento	1	2	3 X	4	5
38.- siento un gran afecto por mi pareja	1	2	3	4 X	5
39.- Pido a mi pareja "cuentas" de todo lo que hace	1	2	3 X	4	5
40.-Cuando tengo cerca de mí a mi pareja me emociono	1	2	3	4 X	5
41.- Pienso continuamente en formas de coquetear a mi pareja	1	2	3	4 X	5
42.-Gracias al cariño que nos tenemos mi pareja y yo, nos amamos	1	2	3	4 X	5
43.- Mi pareja es compatible conmigo	1	2	3 X	4	5
44.- Mis sentimientos hacia mi pareja son inestables	1	2	3 X	4	5
45.-Desconfío de mi pareja	1	2	3 X	4	5
46.- Me mantengo cerca de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4 X	5
47.- Creo que mi pareja es el amor de mi vida	1	2	3	4	5 X
48.- Toleraría todo por el bien de mi pareja	1	2 X	3	4	5
49.- Me siento seguro de la pareja que elegí	1	2 X	3	4	5
50.- Busco la manera de tener goce sexual con mi pareja	1	2	3	4 X	5
51.- Pienso que en una relación de pareja se debe ser muy analítico	1	2	3 X	4	5
52.- trato de mantener a mi pareja un tanto incierto de mi compromiso con ella (él)	1	2	3 X	4	5
53.-Preferiría sufrir yo antes de ver sufrir a mi pareja	1	2	3	4 X	5
54.-El simple hecho de ver a mi pareja me excita	1	2	3	4 X	5
55.- Mi pareja y yo nos llevamos bien	1	2	3	4 X	5
56.- Nuestro amor surgió del gran afecto que sentimos el uno por el otro	1	2	3 X	4	5
57.- Siento seguridad con mi pareja	1	2	3 X	4	5

M

Pareja "D"

58.- Primero satisfago las necesidades de mi pareja, antes que las mías	1	2	3	4	5
59.- Mi pareja y yo alimentamos día a día una gran amistad	1	2	3	4	5
60.- Fácilmente me cansa una relación de pareja; por eso constantemente busco nuevas relaciones	1	2	3	4	5
61.- Mi pareja y yo tratamos de empatar nuestros tiempos para compartir actividades	1	2	3	4	5
62.- Los lugares a los que asistimos mi pareja y yo para divertirnos son por acuerdo mutuo	1	2	3	4	5
63.- Solo vivo para mi pareja	1	2	3	4	5
64.- Me gusta jugar con mi pareja	1	2	3	4	5
65.- Me gusta tener muchas parejas	1	2	3	4	5
66.- Quiero permanecer a lado de mi pareja el mayor tiempo posible	1	2	3	4	5
67.- Mi relación de pareja es muy divertida	1	2	3	4	5
68.- En mi relación de pareja, siento la necesidad de llegar a la consumación sexual	1	2	3	4	5
69.- Siento celos por todo lo que hace mi pareja	1	2	3	4	5
70.- Creo que hay que conocer mujeres/hombres de todo tipo	1	2	3	4	5
71.- Me conmueve ver a mi pareja preocupado	1	2	3	4	5
72.- Mi pareja y yo tenemos "química"	1	2	3	4	5
73.- Me siento bien cada vez que ayudo a mi pareja	1	2	3	4	5
74.- Creo que mi pareja me debe consultar antes de tomar cualquier decisión	1	2	3	4	5
75.- pienso que soy inteligente por haber elegido a la pareja que tengo	1	2	3	4	5
76.- Considero que no hay mujer/hombre que se me resista	1	2	3	4	5
77.- Todo lo mío es de mi pareja	1	2	3	4	5
78.-Hago lo que sea necesario para proteger a mi pareja	1	2	3	4	5
79.- En todo momento muestro atención por el bienestar de mi pareja	1	2	3	4	5
80.- Estoy dispuesto apoyar a mi pareja en todo lo que se le ofrezca	1	2	3	4	5
81.- Considero que debemos tener varias parejas pues solo vivimos una vez	1	2	3	4	5
82.- Me siento a gusto cuando convivo con mi pareja	1	2	3	4	5

Factor 1=114

Factor 2=34

Factor 3=54

Factor 4=24

Factor 5=34

Factor 6=18