



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**TESINA QUE PRESENTA PARA OBTENER EL
TÍTULO DE PSICOLOGÍA:
“COMO AFRONTAR UNA RUPTURA DE PAREJA”**

**PRESENTA:
OSCAR EDGARDO PEREZ ARCE**

**MATRICULA:
410900284**

**GENERACION:
2009-2013**

**DIRECTOR DE TESINA:
LIC. JORGE NOE GAMEZ MORA**

XALATLACO ESTADO DE MÉXICO A 16 DE OCTUBRE DEL 2022.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por dejarme continuar en esta hermosa vida, llenándome de bendiciones y buenas personas

A mi mamá Susana Arce Ortiz y mi abuelita Dominga Ortiz García por su amor y apoyo incondicional que me brindaron durante tantos años, a ellas se deben las oportunidades de progresar y rescatarme de momentos muy oscuros, Gracias Mamá, Gracias abuelita.

A mi familia, por confiar en mí y no abandonarme en el camino, inspirarme a no rendirme, proseguir pese a las adversidades y hacer que las supere sin importar el tiempo que pase, con constancia y esfuerzo, gracias por los valores que me inculcaron.

A todos los amigos y compañeros con los que compartimos muchas dichas y alegrías, en ese que fue nuestro segundo hogar, durante 4 años, en especial a mis grandes amigos Luis, Fernando, Yair, Pedro y mis queridas amigas Lleny, Beatriz Erika, Karen, Marisol y Yuritzi, que con el tiempo se convirtieron en confidentes, amigos y hermanos del alma.

Como mención especial a mi amiga Yuri que me apoyo y guio para que continuara con este proceso al fin culminado, gracias por abrirme las puertas de tu casa y sobre todo por el tiempo que me brindaste; también a Hugo H. A. (Q. E. P. D.) gracias por tu grande amistad amigo, un abrazo hasta el cielo.

A mis amigos profesionistas, amigos que por compadrazgo y amigos que por circunstancias de vida nos conocimos en el camino, los cuales me inspiraron y en ocasiones presionaron, para no claudicar y persistir.

A la profesora Xóchitl por fijarse en mí y descubrir de lo que era capaz, confiando en mí e inyectándome esa dosis de seguridad que en esos momentos tanta falta me hacía.

PRESENTACIÓN

El presente trabajo contiene información de, cómo afrontar las consecuencias y estados emocionales negativos, que conlleva la finalización o rompimiento de una relación de pareja, la importancia que tiene un duelo bien asimilado, con el fin de prevenir las consecuencias y secuelas, que afectaran a posteriori, el estado físico, mental y emocional, de la persona que está pasando por tan estresante situación.

El rompimiento amoroso, es considerado una de las experiencias más dolorosas y estresantes, que los seres humanos podemos pasar, a lo largo de nuestra vida, Peñafiel, (2011), por lo que este trabajo aborda temas como: las relaciones, el amor, pasando por rompimiento, duelo y finalizara con dos métodos psicoterapéuticos, para poder abordarlo, ya sea como terapeuta profesional o bien, en caso de no serlo, identificar los factores en los que se puede trabajar de forma autodidactica y o motivarse para ir a consulta profesional.

En el primer capítulo se abordan temas sobre el significado de la pareja, las expectativas individuales como sociales, que de ella se espera, así como lo que representa su disolución y las consecuencias emocionales, físicas y mentales que trae consigo la separación, también, el duelo que se debe tener y asimilar, para una transición más sana, a la estabilidad emocional.

El segundo capítulo se infiere, sobre la postura filosófica y científica, que tratan de describir lo que es el amor y la discusión que hay entre ambas posturas; también, los mitos romantizados y la teoría triangular del amor, con el fin de hacer consiente al lector, lo irracionales que pueden llegar a ser esos mitos y finalmente basándonos en la teoría triangular del amor de Stenberg, vislumbrar como sería un amor “consumado” según sus tres pilares.

El tercer capítulo desarrolla lo que es la Dependencia Emocional, las características que comparten las personas que la desarrollan, el impacto que tiene en la vida social y emocional de la persona, prestando especial atención a el desequilibrio que genera en una relación romántica. La finalidad es observar como la autoestima,

juega un factor importante para que esta no se desate y finalmente, como esta variable afecta negativamente en una relación.

En el último capítulo, se abordará los conceptos que describen, la adaptabilidad que puede tener un ser humano ante las adversidades (resiliencia), la autoestima y el crecimiento personal, como base de la Terapia Positiva que busca, reestructurar la mentalidad o pensamientos de la persona afectada y finalmente se proponen dos métodos de intervención psicoterapéutica, una bajo la Terapia Narrativa y la otra bajo la Cognitivo Conductual. con la finalidad de que el psicólogo clínico, tenga una guía o base para el tratamiento para superar una separación de pareja, independientemente de las causas que lo hayan provocado.

JUSTIFICACIÓN

En nuestra vida existe una gama de relaciones interpersonales tales como las de amistad, familiares y amorosas; cada una de estas relaciones tiene un valor sustancial de acuerdo al contexto de importancia afectiva de la persona. Dentro de estas relaciones una de las más importantes, son las relaciones amorosas y lo que suscita el final de una relación de pareja, objeto de estudio de dicha investigación.

Según Stange, et. al, (2017), describen que la pareja se considera como la relación que se establece de común acuerdo entre dos personas, basadas en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un periodo de tiempo, independientemente de su estructura y del grado de formalización de esa unión.

Cuando se crea una pareja se mezclan pensamientos e ideologías, para llevar a cabo planes y metas de interés común, por lo cual cuando se fractura o se termina esa armonía sentimental, existe un duelo, donde una o ambas partes, experimentan situaciones de angustia y estrés, este duelo es una de las situaciones más dolorosas y estresantes que se pueden experimentar, seguido por el fallecimiento de un ser querido (García, 2014).

El interés por realizar la presente investigación surge, porque si bien es un tema de consulta terapéutica común, la metodología para abordarlo es escasa, y por otra parte, sin importar si el lector es terapeuta o no, tenga un conocimiento más amplio sobre cómo abordar el problema, para una correcta aceptación y superación, de la etapa emocional negativa que se está viviendo, y que a la vez si no se hace un ejercicio de introspección analítico de lo que se hizo o dejó de hacer en la relación, probablemente se repitan esos patrones de comportamiento en siguientes relaciones.

ÍNDICE

CAPITULO. I:	7
PAREJA Y RUPTURA AMOROSA	7
1.1. Relación Amorosa.....	7
1.2. Ruptura Amorosa	8
1.3. El Duelo.....	9
1.4. Duelo en la Ruptura Amorosa	12
1.5. Causas	13
1.6. Consecuencias.....	16
CAPITULO II.	18
EL AMOR	18
2.1. El Amor	18
2.2. Enamoramiento.....	19
2.3. Amor Filial	20
2.4. El Amor Romántico	20
2.5. Mitos Sobre el Amor.....	21
2.6. Teoría Triangular del Amor	23
CAPÍTULO III.	25
DEPENDENCIA EMOCIONAL	25
3.1. La Dependencia Emocional (DE)	25
3.2. Características de un DE	26
3.3. Tipos y Niveles de Dependencias Emocionales.....	30
3.4. La Ruptura en Relación con DE	32
3.5. Como se Trata la DE.....	32
CAPÍTULO IV.	35
AFRONTAMIENTO	35
4.1. Resiliencia.....	35
4.2. Crecimiento Personal	36
4.3. La Autoestima	37
4.4. Baja Autoestima	38

4.5. Autoestima en una Relación Amorosa	40
4.6. Intervención Tras Rompimiento	40
4.7. Terapia Narrativa	41
4.8. Terapia Cognitivo Conductual	47
PROPUESTA	58
CONCLUSIÓN	66
ANEXOS	69
GLOSARIO.....	72
FUENTES CONSULTADAS.....	74

CAPITULO. I:

PAREJA Y RUPTURA AMOROSA

“Si estás pasando por un infierno, sigue adelante”

Winston Churchill

1.1. Relación Amorosa

Una de las relaciones más importantes para el ser humano durante el ciclo de vida es la de pareja, esta puede ser por noviazgo, conyugal, etcétera. Las relaciones de pareja hacen referencia al mayor vínculo que existe fuera del familiar Maureira, (2011) y que sin embargo no es algo sencillo de llevar puesto que implica cambios significativos, por parte de ambos miembros que la componen; deben crear una identidad dentro de la pareja con el fin de que esta unión funcione.

El ser humano a lo largo de su vida crea diferentes tipos de relaciones sociales, con múltiples personas, estas dependerán de lo que se busque lograr con ellas, así por ejemplo podremos encontrarnos: relaciones amorosas, afectivas, familiares, superficiales y o circunstanciales.

Aparte de los vínculos familiares una de las relaciones con más significancia para el ser humano es la de tipo romántico, la cual se caracteriza por tener vínculos de afecto profundos y de alta confianza, así como de índole sexual, que busca perdurar con el tiempo y según sea la circunstancia poder llegar a formar una familia; por lo tanto, si se disuelve, ocasiona intensas fuentes de estrés, las cuales no se limita solo a afectar la salud psíquica o sentimental, sino que también puede trastocar la salud física. (Barajas y Cruz, 2017).

La pareja amorosa, es la unión de dos personas que viven caminos entrelazados a través del tiempo, determinando un grado de intimidad y acercamiento, con propósitos y metas compartidos o similares. Dicha relación podría ser afectada, por

las experiencias previas de cada uno de los integrantes y las expectativas futuras que se tengan acerca de la relación.

Por lo que una separación o disolución puede causar grandes cantidades de estrés y o malestar general; incluso puede afectar las esferas: física, psicológica y social de las personas, generando consecuencias en cualquiera de las tres esferas, las cuales, si no son llevadas correctamente, puede afectar de manera significativa la vida del individuo.

1.2. Ruptura Amorosa

La ruptura amorosa es aquel acontecimiento de índole sentimental en la que dos personas que mantenían una relación afectiva, la concluyen, ya sea de manera unilateral o en la que ambos estuvieron de acuerdo; esa culminación deriva en un desvinculación afectiva, física e ideológica, donde uno o ambos individuos, pasan por una etapa de sufrimiento y dolor emocional, debido al desapego afectivo obligatorio y que prosigue en pasar por un duelo ambiguo y sus etapas , con el fin de poder continuar con la vida.

La ruptura amorosa es un tipo de duelo ambiguo Boss, (2001), al cual nombra así, por el hecho de que aún se guarda cierto tipo de esperanza, la cual en algún lado del inconsciente de la persona sigue esperando que ese ser amado, vuelva, dejando de lado las circunstancias del porque se terminó la relación, a diferencia de un duelo por fallecimiento donde en la mayoría de los casos, al saber que el ser amado falleció, se hacen los servicios funerarios y despedidas correspondientes, cerrando ciclos, los cuales pueden acelerar el proceso de recuperación y saneamiento emocional.

Este tipo de duelo suele ser muy común en la vida de la gente, donde se experimentan estados afectivos y cognitivos negativos, así como también se presentan conflictos en las relaciones sociales o interpersonales de las personas. Esta va a ser una de las pérdidas más devastadoras que se puedan tener, puesto

que la persona permanece en un estado de poca o nula claridad, la cual ocasiona problemas, debido a que este, se encuentra sujeto a situaciones que son externas al área de control de la persona y que cuyo impacto, obstaculizan la finalización de este evento.

De acuerdo con Palacios y Pinto, (2014) afirman que la persona que vive una ruptura amorosa y pasa por un duelo ambiguo, experimentara sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad, y conflictos en las relaciones sociales. el duelo ambiguo es una pérdida muy común en la vida de la gente, sin embargo, su presencia ocasiona mucho estrés, dejando a su paso desconcierto y traumas. Esto ocurre debido a que se desconoce, si es que esta pérdida será temporal (por la falta de información), o definitiva, de ahí que aún se guarde “la esperanza” de que las cosas vuelvan a ser como eran, se está en una ambigüedad entre la esperanza y la desesperación, (Boss, 2001).

1.3. El Duelo

“Sólo estamos de duelo por alguien de quien podemos decirnos Yo era su falta”
Jacques Lacan

El “Duelo” según García, (2014) proviene del latín Dolus (dolor) para referirse a una respuesta emotiva que aparece a causa de la pérdida de algo o alguien. De acuerdo con Freud (1917) en su libro “Duelo y Melancolía” este “se refiere a la respuesta que se tiene frente a la pérdida de un ser querido o figura que la represente”, en el interroga no solo la importancia del sujeto en sí, si no que pierde de él” (Elmiger, 2010). Dicho de otra manera, sería: como cada persona vive, siente y afronta las consecuencias emocionales y psicológicas de cada perdida que sucede durante el transcurso de su ciclo vital, estas pérdidas no solo refieren a personas sino también a objetos o circunstancias vividas.

Es importante mencionar que difícilmente se concreta un punto final del duelo, porque inclusive años después pueden reaparecer vivencias como las experimentadas inmediatas a la pérdida.

Recientemente el termino es utilizado para referirse a una serie de sentimientos y conducta, las cuales se manifiestan durante la pérdida de algo o alguien. Estos sentimientos llegan a expresarse a través de tristeza, vacío, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, depresión, etcétera. pudiendo plasmarse en un proceso denominado duelo (Wonden, 2009).

El duelo no solo es un estado en el que se hunde la persona tras la pérdida o separación, sino que conlleva un proceso activo. Es un tiempo en el cual la persona realiza diferentes actividades mediante las cuales puede ir trabajando la pérdida.

Wonden, (2009), citado por Alberola, (2022, p. 138) refiere las siguientes etapas del duelo:

1.- “Entumecimiento y embotamiento” (Shock):

En esta fase se caracteriza por embotamiento afectivo, sentimientos de irrealidad, incredulidad, etcétera.

2.- “Anhelo y languidez”:

Largos períodos de pena y anhelo intercalados con otros como de ansiedad y tensión. Se añade confusión emocional, sentimientos negativos, inseguridad, y un constante estado de alarma porque se espera que algo malo pase.

3.- “Desorganización y desesperación”:

Baja la intensidad en emociones y surgen constantes períodos de apatía y desesperación. Aparece abatimiento en los deseos y se prefiere no mirar al futuro, porque se piensa que no tiene caso. Puede surgir aislamiento social y puede parecer como si la persona sufriera algún tipo de mutilación física.

4.- “Reorganización y recuperación”:

Primero se recupera el apetito por la comida. Los aniversarios suelen ser momentos de revivir el duelo, pero una vez que pasan puede haber una mejora del humor y la energía. Comienzan a aparecer progresivamente las motivaciones e interés.

Es importante mencionar que estas fases no siguen un orden temporal fijo, también se debe considerar la variabilidad interpersonal, lo que hace que la duración y el orden de las fases sea diferente.

Wonden citado en Serrano y Zarza, (2014) menciona que existen cuatro tareas básicas para la persona que vive un duelo, estas tareas tienen como fin acompañar de manera correcta la asimilación y posterior “recuperación” de la pérdida vivida y al igual que las etapas del duelo no llevan un orden específico:

Tarea 1. Aceptar la realidad de la pérdida:

Es básica para poder seguir haciendo el trabajo del duelo porque se suele tener la sensación de que no es verdad.

Tarea 2. Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida:

Se refiere a ambos dolores tanto el emocional y como el físico. Es importante reconocer los sentimientos, sentir el dolor y saber que algún día pasará.

Tarea 3. Adaptarse a un medio en el que la persona está ausente:

Implica cosas diferentes en función del rol de la persona ausente y de la relación que existía entre ambos.

Tarea 4. Recolocar emocionalmente a la persona y continuar viviendo:

Continuar la vida de un modo satisfactorio, sin que el dolor por la persona ausente impida la vivencia plena de sentimientos positivos respecto a los otros.

1.4. Duelo en la Ruptura Amorosa

Es una etapa de dolor progresivo, la cual implica una desorganización emocional significativa, pero que sin embargo a veces es necesaria y que dependiendo de cómo se conduzca, tiende a ser un factor de un alto aprendizaje y crecimiento personal o un motivo para desarrollar diferentes psicopatologías, debido a que este estado afectivo, suele contener consecuencias emocionales considerables.

Hablar de duelo no solo es en relación a muerte, o pérdida de objetos materiales, sino también a separaciones, en este caso de una separación amorosa.

Cabe recalcar que este duelo, en cada persona no se llevará de la misma manera, ya que esto va a depender de la experiencia que le haya tocado vivir, de la etapa de amor en la que haya finalizado su relación, el tipo de vínculo que se haya generado con la ex pareja, y del ciclo vital o edad por el cual se esté atravesando (García, 2014).

Como se menciona anteriormente, hay factores que influyen en la forma en cómo se lleva a cabo un duelo después de la ruptura amorosa, por lo tanto, no serán las mismas reacciones en todas las personas, los procesos serán diferentes en cada individuo.

Es así que, a nivel cognitivo, se presentan pensamientos negativos, falta de interés en actividades que antes disfrutaba, olvidos frecuentes, pensamientos recurrentes sobre la persona, etcétera. Mientras que, a nivel afectivo, existen sentimientos de tristeza, culpa, rabia, desesperanza, entre otros, son los más comunes de manifestar externamente (Cabodevilla, 2007).

En relación al género masculino, estos síntomas son minimizados debido a los estereotipos sociales, por lo que el sujeto recurre a enmascarar sus sentimientos y emociones para no mostrarse débil socialmente, por lo que evade, reprime y desplaza, esta sintomatología que más adelante va a tener repercusiones a nivel psicológico y social en el sujeto.

Mientras que para el género femenino suele ser más doloroso al principio, pero debido a que suelen ser más abiertas con sus emociones, también tiende a superarlo más rápido, aunque no es una regla general.

Shotter, Gardner y Finkel (2010), muestran que la ruptura amorosa afecta en el autoconcepto de la persona. Siendo así que cuando una persona termina con su pareja y se ve perturbada, debe descartar algunas o todas las visiones a futuro que compartían con su ex pareja.

Lewandowski, et. al, (2006), demostraron que después de recordar una pérdida pasada o imaginar la ruptura amorosa con la actual pareja, las personas sienten que su autoconcepto se ve afectado subjetivamente, siendo más vulnerables al sufrimiento emocional y pensamientos negativos de sí mismos.

1.5. Causas

Las razones por la cual se concluye una relación son variadas, desde diferencias en la personalidad, sistema de creencias y valores, no haberse conocido lo suficiente, circunstancias como tiempos o distancia, así como el gusto por alguien más, etcétera. (Barajas y Cruz. 2017).

Por otro lado, diversos estudios, han resaltado el papel de la incorporación de la mujer al mundo profesional como principal causa, debido a que le posibilita su autoaporte tras la separación, ligado también con un mayor acompañamiento social empodera a la mujer y le hace menos dependiente hacia la pareja (Triana, Castañeda y Correa, 2006).

Romero. (2017), En una investigación llevada a cabo por la universidad Utah en Salt Lake City, en colaboración con la Universidad de Toronto, donde si hicieron preguntas abiertas a dos grupos de personas, uno de estudiantes y otro de personas casadas; los datos obtenidos dieron como resultado que las razones principales para querer continuar la relación eran: la intimidad emocional, o sentirse cerca de la

pareja, la inversión de tiempo y/o recursos económicos y un sentimiento de compromiso u obligación con su familia.

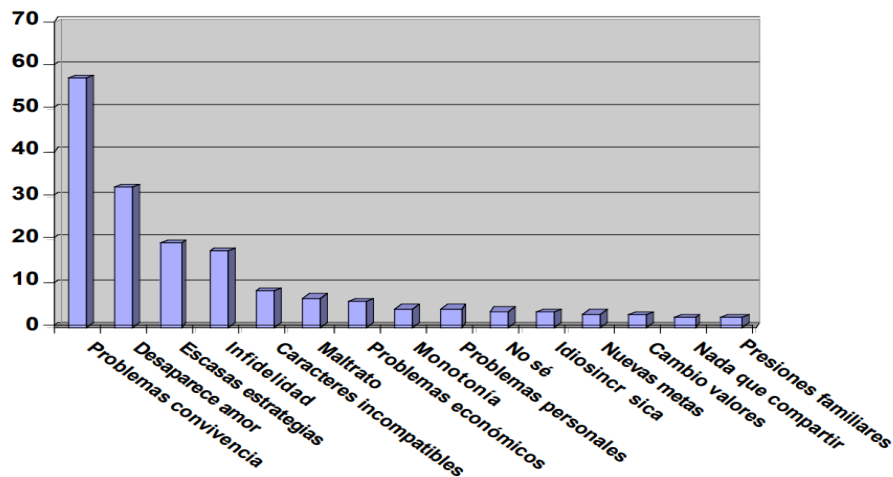
Por el contrario, las principales razones para disolver la relación, eran circunstancias tales como la personalidad incompatible de la pareja, fractura en el pilar de la confianza ya sea por mentiras o infidelidad y el desapego o poco interés emocional para compartir.

Las razones para dar por terminada la relación generalmente eran las mismas entre ambos grupos, sin embargo, sí hubo diferencias en cuanto a continuar la relación. Las parejas con menos tiempo, se fijaban más en rasgos de personalidad que les gustaban de su pareja, la cercanía y el disfrute que habían obtenido de la relación. Mientras que las parejas casadas, parecían más centradas en las limitaciones: las inversiones hechas con la pareja, las obligaciones familiares y responsabilidades, y el temor a la incertidumbre.

Por otra parte, Triana, (2006), realizó una investigación, donde pregunto a 860 participantes, ¿cuáles eran los motivos, por lo que la gente se divorciaba? arrojando los siguientes resultados:

Tabla 1:

Porcentaje en que los participantes anuncian los distintos tipos de causas de la separación de pareja



Nota: El estudio se efectuó en España, por lo que queda abierta la investigación para México. Imagen obtenida desde el trabajo “Atribución de causas a la ruptura de pareja”.

En García, (2002), se manejan áreas de conflicto que podrían desencadenar en una disolución romántica:

- **Intimidad:** Un área de conflicto que se enfoca en como se expresa el amor, tales como los detalles y el sexo.
- **Compromiso:** El grado de inversión que cada uno aporta a la relación, en este ámbito se habla de 2 tipos de inversión: La Inversión Instrumental, que refiere al esfuerzo conductual el cual realiza acciones para mantener o mejorar la relación; Inversión Expresiva, que habla de los esfuerzos que se aplican para hacerse feliz uno al otro.
- **Dominancia:** Influye en el balance del poder y control en la toma de decisiones, se ve más reflejado hacia el dinero, la distribución del trabajo, el uso del tiempo de ocio y la prioridad del desarrollo de cada uno, profesional o no. Un factor de riesgo es el equilibrio de convivencia con cada familia. Si no se ha producido el grado de separación necesario para construir la intimidad, y los familiares tienen excesivo peso en la toma de decisiones dentro de la pareja, se introducen elementos distorsionadores que provocan dificultades importantes. El ideal es ser equitativo, sin embargo, esto no siempre suele ser un impacto negativo, la toma de decisiones suele ser una habilidad por lo que el miembro de la pareja que lo carece, lo puede concebir como un refuerzo al apoyo que le tiene su pareja.
- **Apego:** Las conductas de apego se aprenden en la infancia y se automatizan, también en la familia se debe aprender a responder cuando se solicita ayuda, por lo tanto, si no se cumplen las expectativas que

generan las peticiones del otro, pueden darse problemas graves en las parejas.

- **Problemas en la Comunicación y Resolución de Problemas:** Cuando suele suscitarse un problema, en la pareja surgen mecanismos para intentar resolverlo, sin embargo, si no se logra resolver, empiezan a surgir patrones que pueden perpetuar o agravar, esos problemas y que con el tiempo los mecanismos tienden a olvidarse, lo que ocasiona que la misma convivencia se convierte en el problema.
- **Violencia:** La violencia tanto física como psicológica, conlleva a la separación, esto depende si la variable de la Dependencia Emocional, está presente. Por otro lado, la violencia se da de igual forma entre hombres y mujeres, solo que por la diferencia de fuerza suele ser mas notorio en los hombres, se debe a la falta de asertividad y las pocas habilidades de comunicación de ambos lados, aunque también tiene un ente de aprendizaje y carácter.

1.6. Consecuencias

Las consecuencias inmediatas de una ruptura tales como la ansiedad, vacío emocional, estrés, etcétera. Son las que más afectan a corto plazo, la estabilidad general del individuo, por ejemplo, el tiempo invertido en una relación, es uno de los costos más altos al momento de terminar el vínculo, debido a que las actividades se vuelven cada vez más interdependientes y por lo tanto hace que sea más probable que se vuelva más dolorosa la culminación de una relación larga, en contraparte a una que solo duro unos meses o semanas, Barajas y Cruz, (2017).

Sin embargo, cabe resaltar que no siempre es así y algunas nuevas propuestas identifican que una relación de corto plazo, puede doler tanto o más como una que

tuvo mayor duración, esto dependerá de distintos factores tales como la etapa de enamoramiento en que este y la idealización que se haya creado hacia la expareja.

Por otra parte, las consecuencias a mediano y largo plazo, de acuerdo con Barajas y Cruz, (2017) refieren que dependiendo la forma en que la persona explique o identifique los motivos de la separación y al mismo tiempo la capacidad para identificar correctamente, qué fue lo que falló en la relación finada, podrá superar y corregir esos errores en relaciones venideras, mientras aquellas personas que no hicieron algún ejercicio de introspección para identificar los malos factores que llevaron a ese desenlace, son más propensos a repetir una y otra vez los mismos errores, que progresivamente le limitaran a conseguir o mantener una relación sana y satisfactoria posteriormente, lo que consecuentemente, hará emocionalmente inestable, a la persona.

CAPITULO II.

EL AMOR

“El que ama, se hace humilde. Aquellos que aman, por decirlo de alguna manera, renuncian a una parte de su narcisismo”

Sigmund Freud

2.1. El Amor

Aun no existe una definición completamente aceptada de ¿qué es el amor? mientras que, para algunos, el amor es una decisión, es elegir a aquella persona el día a día, donde se valora el tiempo compartido y en lo que coinciden, pero también aceptando en lo que difieren, respetándose sin dañar y valorando su existencia Diaz, (2022). Para otros no solo es un sentimiento o estado afectivo, es la manera en que se identifica o interpreta esta emoción, tan desbordante, que hace querer compartir la mejor versión de uno mismo (Kuri, 2022).

Según Maureira, (2011) describe al amor como un proceso biológico y que no representa una característica exclusivamente humana, habiendo otros seres vivos que lo sienten. Este tiene como objetivo la copula, reproducción y crianza, que al ser satisfechos, genera placer. Mientras que el amor es estudiado como un proceso biológico mediado por estructuras cerebrales, la relación de pareja es más compleja y no solo requiere un análisis biológico si no también una comprensión sociocultural.

Este amor no es de índole meramente romántica porque no solo se expresa y se tiene hacia una pareja, también es sentido y expresado hacia los seres queridos, como el vínculo materno-paterno o familiar, para algunos actualmente involucra el apego hacia mascotas u otros seres vivos.

De ahí que aún no hay un criterio único para describir lo que es el amor, porque mientras unos lo ven, como un proceso meramente biológico, algunos lo abarcan

exclusivamente desde una perspectiva romantizada o filosófica y otros reúnen ambas esferas para complementarlo.

2.2. Enamoramiento

El enamoramiento es un sentimiento muy intenso el cual puede desarrollarse rápidamente debido a la idealización y a la neuroquímica cerebral, por lo que varios autores lo refieren como una droga. En este proceso se liberan neurotransmisores como la dopamina (vinculado al placer), serotonina (vinculada a la felicidad) y la oxitocina (vinculada al bienestar físico y relaciones sociales) (Glover, 2021). Los cuales al estar enamorados desatan sensaciones de excitación, niveles de energía desbordantes y la visión de la vida es muy positiva o agradable, pero que al igual que ciertas drogas después de cierto tiempo el cerebro compensa y regula la actividad química, a este proceso se le llama habituación (García, 2015).

Se suele confundir al amor con el enamoramiento aunque si bien van ligados a un cierto estado afectivo y la manera en que se representan son similares, sus principales diferencias, radican en que el primero es más una elección personal, que se tiene para con la otra persona, perdura más tiempo y se debe ser consciente de las virtudes así como de las carencias, que hay en el haber de ese ser, aceptando en gran medida lo que le caracteriza; mientras que el segundo es un estado momentáneo y desatado por la química cerebral, que principalmente se caracteriza por una idealización de lo que se cree que es esa persona, por lo tanto, a través del tiempo surge el riesgo de que haya una desilusión o bien la neuroquímica cerebral se reestablezca y por lo tanto se difumine ese estado.

2.3. Amor Filial

El amor filial refiere a el afecto, apego y cariño que se tiene entre padres e hijos y que puede extenderse a otros miembros de la familia (tíos, hermanos, abuelos, etcétera.) al igual que el amor romántico se debe cuidar, cultivar, respetar y valorar, pero que a diferencia de este, la mayoría de las veces, es incondicional, duradero, inmedible e inquebrantable, por ejemplo el amor de una madre hacia sus hijos, porque suelen verlos como el mayor tesoro de su vida y que a pesar de cuantas veces estos le fallen, siempre antepone su amor y apego más allá del sacrificio que esto implique.

Sin embargo, cabe resaltar que este puede sufrir a lo largo de la vida circunstancias que afectan de manera negativa a este sentimiento, debido a la variabilidad de circunstancias personales de cada individuo. Por lo cual llevado al extremo podría tocar un punto de quiebre de ese vínculo (EduLat, 2022).

2.4. El Amor Romántico

Según la RAE: "Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear". Algunos autores como Souza, (2022), manejan que el problema con esa noción está en que "solo eres una persona completa si tienes amor romántico".

El amor es una de las emociones más complejas e importantes para las personas. Está vinculado con grandes alegrías y que en cumplimiento de su meta es la sensación más agradable que se puede tener, pero también de las peores decepciones sentidas a lo largo de la vida (Sánchez y Martínez, 2014).

Al hablar de amor romántico se debe tener en cuenta idealismos y constructos históricos, que fortalecieron lo que la cultura occidental idealizó como

amor, representada por los caballeros europeos, los cuales debían expresar su amor abiertamente, obligándolos a mostrarse valientes y de carácter heroico, y donde el rol femenino se basa en doncellas frágiles, susceptibles a ser protegidas y consentidas, seres de suaves manos, piel blanca y cabello rubio, que solo deberían enfocarse en recibir halagos de sus caballeros o héroes; posteriormente en la época Victoriana se consagra a la mujer como esposas, madres obedientes y sumisas, abnegadas de la sexualidad, debido a que no debía mezclarse con la maternidad. En la época contemporánea se caracteriza por la renovación de roles, sin embargo, siguen aplicándose las formas tradicionales del amar mientras aparentemente las exigencias sean iguales para hombres y mujeres, sin embargo, en la práctica aún hay desigualdades para ambos géneros (Flores, 2019).

Por lo tanto, el amor romántico, es un constructo social idealizado, cuyo problema radica en que la mayoría de mujeres sueña con la figura del príncipe azul, con codependencia y la necesidad de su protección y afecto. Estos comportamientos se integran con otros anhelos que construyen la subjetividad de las mujeres, que consecuentemente promueve una hiperidealización del amor (Flores, 2019).

Del lado masculino si bien el constructo social idealizado, es ser gallardo, seguro, proveedor, etcétera. Se exige que en su rol como hombre. no se le permita expresar sus emociones, ni sentimientos, debido a que este tipo de acciones son vistas como debilidades y cuya consecuencia daña la imagen, del ser fuerte e inmutable que debe poseer como figura masculina.

2.5. Mitos Sobre el Amor

De acuerdo con Bonilla et. al, (2021), los mitos románticos engloban una serie de ideas o creencias sobre el supuesto amor verdadero, sumado a sentimientos, pensamientos y comportamientos, que suscitan altas expectativas, generalmente exageradas sobre como deberían ser las relaciones de pareja.

Esta construcción de amar de lugar a una serie de mitos, son el conjunto de creencias sociales de “lo que es el amor”, los mitos románticos suelen ser ficticios, absurdos, engañosos e irracionales a lo cual el profesor Carlos Yela citado en Flores, (2019) proclama 10 de los mismos:

1.- Mito de la Media Naranja: Creencia de que elegimos a la pareja que el destino nos puso en el camino y que ha sido la mejor o única elección posible.

2.- Del Emparejamiento o Pareja: creencia de que la pareja (heterosexual) es algo natural y universal en el que la monogamia está presente en todas las culturas.

3.- De la Exclusividad: Creencia de que podemos amar a solo una persona a la vez.

4.- De la Fidelidad: creencia en que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos deben ser satisfechos por la única pareja, “a quien se ama de verdad”.

5.- De los Celos: Creencia de estos son signos de amor, también visto como requisito indispensable para el verdadero amor.

6.- De la Equivalencia: En que el amor y el enamoramiento son iguales, y que por consecuencia si deja de haber enamoramiento apasionado ya no hay amor.

7.- De la Omnipotencia: Creencia de que el amor puede con todo, ignorando los problemas externos o internos que se susciten y por lo tanto debe de prevalecer a pesar de todo.

8.- Del Libre Albedrio: creencia en que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos, y no existen cargas por factores sociobiológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y conciencia.

9.- Del Matrimonio: Creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable institucional que es el matrimonio.

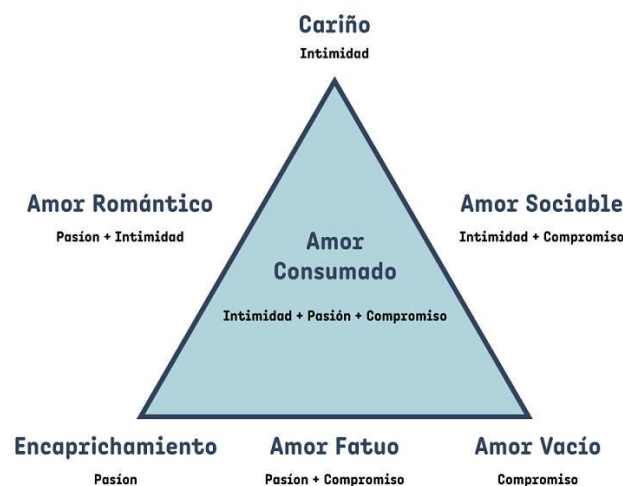
10.- De la Pasión Eterna: Creencia de que el amor romántico y pasional debe ser igual desde el principio y perdurar a través de los años.

2.6. Teoría Triangular del Amor

Stemberg propuso en 1986 una tipología para el amor, a partir de tres componentes: Intimidad, Pasión y Compromiso, a lo que nombre Teoría Triangular del Amor, (Mazadiego y Norberto, 2011).

Figura 1:

Teoría Triangular del Amor



Nota: Según Sternberg para llegar al Amor Consumado, se deben tener todas las conexiones entre: Amor romántico, Amor Fatuo y Amor Sociable ([teoría triangular del amor redalayc - Bing images](#)).

1. La intimidad, entendida como aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión y principalmente la autorrevelación.

2. La pasión, como estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades.

3. La decisión o compromiso, la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor.

Las diferentes etapas o tipos de amor pueden ser explicados con diferentes combinaciones de estos elementos. De acuerdo al autor, una relación basada en un solo elemento, es menos probable que pueda sostenerse y continuar, a una que contiene dos o tres de los elementos.

CAPÍTULO III.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

“Porque nadie puede saber por ti. Nadie puede crecer por ti. Nadie puede buscar por ti. Nadie puede hacer por ti lo que tú mismo tienes que hacer. La existencia no admite representantes.”

Jorge Bucay

3.1. La Dependencia Emocional (DE)

La Dependencia Emocional (DE) se puede definir como una necesidad afectiva extrema que tiene una persona de otra, a lo largo de las distintas etapas en la relación de pareja; las personas que padecen de “DE” comparten características tales como comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos por la pareja, intensos sentimientos de miedo al abandono o al rechazo Rodríguez, (2020), sumado a que tienden a repetir dichos patrones de comportamiento en relaciones posteriores, además de que suelen tener creencias poco racionales sobre las relaciones y el amor en general.

Según Castillo, (2008), “se entiende por dependencia a la necesidad inevitable por tener, contactar, poseer, ingerir o conectar con determinada persona, cosa o circunstancia”. Por lo tanto, es visto como un estado de obsesión o necesidad permanente, el cual si no se satisface casusa problemas de malestar en la persona obsesa.

De este modo la “DE” suponen la necesidad de estar acompañado del ser amado, para realizar las actividades de la vida diaria y en ausencia de este, se pierde el

sentido a la vida misma, lo cual lleva a una eliminación sistemática del “Yo” y de la autonomía personal y consecuentemente de la seguridad del individuo.

Las consecuencias de las Dependencias Emocionales suelen ser bastante graves, debido a que las relaciones suelen ser altamente desequilibradas, ya que hay una alta probabilidad de que la persona con el “poder” tienda a volverse abusiva, dominante, explotadora o agresiva y en contraparte la persona dependiente “sumisa” entra en un círculo vicioso y que por sus inseguridades y la falta de amor propio busca de manera más insistente el suministro afectivo de aquella persona (Castillo, 2008).

3.2. Características de un DE

Para Castelló, (2005), las características que comparten los dependientes emocionales se dividen en tres áreas relevantes y cabe resaltar que el autor se refiere, a la persona dominante en la relación como “el objeto”.

1- **Área De Relación de Pareja:** Es el área más relevante y con mayor incidencia, contiene 8 características principales:

- **Necesidad excesiva del otro y acceso constante hacia a él:** Deseos constantes de hablar con él (llamadas, mensajes, apariciones importunas, entre otras) o ser incapaz de hacer cosas solo.
- **Deseo de exclusividad en la relación:** La exclusividad va en ambos sentidos, el dependiente voluntariamente se excluye de su entorno, esperando que la otra persona haga lo mismo, aunque esta última, le es más difícil, porque prefiere marcar pautas de individualidad y teme reacción que la pareja pueda tener.

- **Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa:** Para el dependiente cualquier circunstancia o cosa, que la pareja diga, se deberá hacer sin dudar, por ejemplo: si la pareja dice, que no le agrada estar con la familia del él, el dependiente por su propia voluntad empezará a apartarse de su familia.
- **Idealización del Objeto (De la pareja):** Suelen idealizar o tener una admiración total a ese “ser especial” el cual esta en un plano diferente a la mayoría, aun siendo consiente de los defectos, que con el tiempo ha visto en el “objeto”, este comportamiento refuerza las conductas de dominante y sumiso.
- **Relaciones basadas en la sumisión o subordinación:** Esta característica de plegarse es casi inmediata, es vista como un regalo u ofrenda a la persona admirada, para asegurar el bienestar de la relación y la continuidad de la misma.
- **Historia de relaciones de pareja desequilibradas:** Desde la adolescencia o la adultes, se ve una sucesión de relaciones tormentosas o desequilibradas, o por el contrario algunas relaciones donde suele ser el dominante (relaciones de transición), en esta ultima el dependiente suele estar desinteresado o poco serio y en algunos casos, únicamente lo hacen para no estar solos o tener síndrome de abstinencia, después de haber finalizado recientemente una relación importante, esto lo hará en lo que regresa el objeto amado o empieza una nueva relación realmente interesante.
- **Miedo a la ruptura:** En esta característica, la persona después de establecerse en una relación, vive con ansiedad de separación, debido a los “fantasmas” de sus otras relaciones. Lo que conlleva a los círculos

viciosos de dominante y sumiso, donde sin importar que tan humillado o denigrado se sienta, el mismo miedo hará resistir tales situaciones.

- **Asunción del sistema de creencias de la pareja:** Las ideas del objeto se adoptan en el dependiente, estas abordan 3 temas principales como: la superioridad o especialidad del objeto, la inferioridad del dependiente y el concepto de la relación, este último marcado por la gran ventaja que tiene el objeto sobre el dependiente.

2- Área de las relaciones con el entorno personal: Si bien el dependiente emocional expresa la patología en sus relaciones de pareja, también se ve en las relaciones con otras personas significantes:

- **Deseos de exclusividad hacia otras personas significativas:** Al igual que con la pareja el dependiente, tiene la necesidad desmedida de la atención de otros, ese exceso de interés y demanda del mismo los pueden convertir en personas muy agobiantes para los otros, por que suelen ser difíciles de tratar. Es como, querer reproducir, de cierto modo, la experiencia interpersonal que sucede con la pareja.
- **Necesidad de agradar:** Los dependientes suelen estar muy pendientes a su entorno, buscando siempre ser aceptado y agradado por los demás, esta conducta puede ser peligrosa, debido a que es bastante superficial, ya que están muy obstinados con su apariencia, lo que podría desencadenar en trastornos alimenticios. De cierto modo la sumisión que da ante la pareja, es extrapolada a la necesidad exagerada de agradar.
- **Déficit de habilidades sociales:** La necesidad de agradar, puede derivar en la falta de asertividad, esto puede ocasionar que las personas se aprovechen de él, por otra parte, con las personas de

mayor significancia, se puede tornar mas egoísta y con falta de empatía, porque todos los temas quieren que giren entorno a él; esto resulta en que, con las personas aledañas, se deteriore la relación, esto vuelve a marcar la falta de comprensión de lo que es la reciprocidad, en el cariño, afecto e interés.

3- Área de autoestima y estado de ánimo: Los dependientes, suelen ser personas tristes, con autoestima baja, cabizbajas y con una impresión de constante sufrimiento.

- **Baja Autoestima:** La falta de amor propio, es el principal factor que afecta a los dependientes, son prisioneros de ellos mismos, porque buscan escapar de su cuerpo y de su mente, para refugiarse en otra persona, también suelen expresar sin tapujos y mucha crudeza, como se consideran a ellos mismo; entonces no solo es la falta de sentimientos positivos, si no un exceso de sentimientos negativos, con ellos mismos.
- **Miedo e intolerancia a la soledad:** Al igual que el anterior, las personas con dependencia, no solo no se aman, si no que se desprecian, lo que conlleva a una especial aversión a la soledad, o en otras palabras a estar con ellos mismo, cuando esa sensación sucede, la persona percibe que solo en compañía de alguien especial puede ser feliz, es decir puede paliar su infelicidad y dejar de estar consigo mismo para concentrarse en la otra persona. Para estas personas las relaciones de pareja son la situación perfecta para abandonarse y por consecuente en la ruptura, están constantemente intentando retomar la relación, por muy nefasta que esta haya sido o bien buscan otra desesperadamente.

- **Estado de ánimo negativo y comorbilidades frecuentes:** La DE no solo es un simple mal de amores o una experiencia negativa en una relación. Los estados de ánimo casi permanente negativos, aunado a la baja autoestima y las posibles, psicopatologías que puede desencadenar, como depresión o ansiedad. Castelló propone que reúne todos los criterios para ser considerada un trastorno de la personalidad.

3.3. Tipos y Niveles de Dependencias Emocionales

Castillo, (2008) describe 5 niveles de Dependencia Emocional:

- 1- **Dependencia:** Lo cita como el primer nivel en la evolución de las relaciones, el cual se da en casos de escaso desarrollo emocional. Se identifica más en los adolescentes y la forma fantasiosa en que perciben el amor, predomina el que un miembro de la relación suele ser más dependiente, mientras que el otro permanece indiferente, Para el dependiente la otra persona es el único ser humano que puede hacerle feliz.
- 2- **Co-Dependencia:** Significa “dos dependientes juntos” Es un nivel que se desenvuelve entre el goce y el sufrimiento. Se genera control por manipulación, dolor y celos. El codependiente permite que los comportamientos de la otra persona lo afecten, por lo tanto, se obstina en cambiar dichos comportamientos y cuya obsesión progresa en estar pensando demasiado en el otro y da como resultado el abandonarse a uno mismo. Este tipo de personas suelen ser benévolas naturalmente, debido a que piensan en las necesidades del mundo y se responsabilizan por ellas.
- 3- **Independencia:** Como su nombre lo indica hace referencia a las personas no dependientes, las cuales tienden a tener características de autonomía emocional, una autoestima sana, con la capacidad de autogestionarse y renovarse en los niveles de afectividad e intimidad.

Para llegar a este nivel de autodependencia emocional, se debe trabajar arduamente en los niveles de seguridad, esto es debido a que no existe un método mágico o exprés, que logre hacernos no dependientes. Se sugieren realizar una serie de ideas para poder lograr ese objetivo, tales como:

- Voltear a ver a nuestro interior o hacer una introspección con el fin de concluir y resolver asuntos de nuestra niñez, los cuales notemos que pueden estar afectando a lo que estamos haciendo ahora.
- Ayudar y proteger al niño interior que es asustadizo y necesitado de atención, debido a que nunca se deja atrás y debes en cuando sale a la superficie sin motivo alguno o en momentos de debilidad.
- Dejar de buscar la felicidad en otras personas y enfocarnos en que la felicidad la construimos nosotros mismos y que si bien alguien más puede ser un complemento no se debe confundir con el todo.
- Aprender a depender de nosotros mismos, porque las otras personas también tienen problemas y tiempos ocupados, así que no siempre van a estar disponibles cuando lo requiramos.
- Y hacer un esfuerzo por empezar a ser no dependientes, buscando de qué manera eres emocional y económicamente dependiente de otros.

4- Co-Independencia: Esta relación es basada en dos personas independientes, que se caracterizan por ser autónomas e individuales, respetando que cada uno tienen su propio círculo social sin interferir en el desarrollo e interacción con el mismo. La meta principal es enriquecerse y aportarse mutuamente. Este nivel se basa en un alto contenido de confianza y respeto.

5- Inter-Independencia: Es un nivel en las relaciones altamente consciente de lo que es la otra persona, no es idealizado por lo carnal o el rostro del ser amado, si no por la conciencia que se tiene cuando se interactúa con

ese ser, por lo cual toda motivación para ser feliz se encuentra en la calidad del amor que nos proporciona esa persona.

3.4. La Ruptura en Relación con DE

Las personas con DE tienden a idealizar a su pareja y a minimizar sus propios deseos o necesidades frente a los de esa persona (sumisión). En estas relaciones de desequilibrio se forman círculos viciosos, potenciando y reforzando los roles dominante-sumiso, ya que cuanto más dominante es un miembro de la pareja la autoestima del sumiso-dependiente decrece y como consecuencia, su dependencia hacia el otro aumenta (Castelló, 2005).

A su vez, estas personas suelen tener una gran necesidad de aprobación, lo cual hace que sean muy demandantes de la persona que tienen al lado. Sienten una euforia desmedida y unas expectativas desajustadas, respecto a las relaciones de pareja, unido a una tendencia al sometimiento, debido al miedo constante de perder a la pareja Santamaría, et. al, (2015). La DE no ha sido considerada como una adicción en el DSM-5 y el CIE-10, a pesar de que en el DSM-5 se ha añadido la categoría de Trastornos adictivos relacionados con sustancias, y dentro de ésta, Trastornos adictivos no relacionados con sustancias, los cuales hacen referencia a adicciones comportamentales como la adicción al juego. A pesar de no estar incluida, tal y como refieren Moral y Sirvent (2009) los dependientes emocionales son adictos, como un adicto es a las sustancias un DE es adicto a las relaciones interpersonales, lo cual se refleja en la actitud dependiente hacia la otra persona.

3.5. Como se Trata la DE

El abordaje para esta problemática se debe de hacer de manera multifactorial, donde involucre aspectos biológicos, sociales y conductuales. En esta investigación, se abordará de manera muy generalizada.

El tratamiento debe ser psicoterapéutico, es decir con ayuda profesional cualificada, ya que se trata de problemas de personalidad. En Izquierdo, (2013), sugiere la siguiente ruta de intervención:

Análisis funcional y programas de reforzamiento: La metodología de análisis funcional es una estrategia de evaluación, la cual permite identificar conductas determinadas por el ambiente y pretende prescribir intervenciones, que deben alterar directamente las condiciones en que ocurre la conducta. Su objeto de análisis es el comportamiento. El objetivo fundamental, es explicar el comportamiento: ¿por qué un organismo se comporta como lo hace? (Zanón, 2022).

En el caso, por ejemplo, de la búsqueda permanente de atención, se debe hacer extinción de las conductas y reforzar conductas opuestas a las inadecuadas y reforzar comportamientos alternativos.

Entrenamiento en habilidades: Refiere al entrenamiento en habilidades sociales, debido a que la falta de las mismas, pueden llevar a un afrontamiento mal dirigido. Dichas habilidades buscan ser desarrolladas para afrontar: estados cognitivo-emocionales, afrontamiento de eventos estresantes y afrontamiento a las conductas de dependencia. Su abordaje se dirige hacia afectivas-emocionales, académicas, cognitivo-verbales, de interacción social, autocontrol, solución de problemas y autocuidado, (Izquierdo, 2013).

Exposición y Prevención de Respuestas: Se orientan a reducir las respuestas mediante procedimientos de control estimular y de exposición. consiste en la exposición repetida a señales o estímulos (como pensamientos, emociones, sensaciones) en ausencia de conductas (que impliquen acceder a la pareja, como por ejemplo llamar su atención), con la consiguiente extinción de las respuestas condicionada.

Se busca el balance costo-beneficio, aprenden a sacrificar el placer inmediato por la gratificación a medio o largo plazo.

Terapia de Aceptación y Compromiso: Utiliza estrategias de aceptación y de pensamiento, para mejorar la flexibilidad psicológica. Su objetivo es cambiar los pensamientos negativos y sentimientos que afectan a las personas, cabe resaltar que no busca evadir o quitar los pensamientos negativos, sino más bien aceptarlos y resignificarlos de una forma positiva. (Psicoactiva, 2021).

Terapias Conductuales con la Pareja: Con la terapia conductual de pareja se pretende, no solo el cambio en el comportamiento de la persona, sino que también acepte el comportamiento de su compañero, esta aceptación no significa resignación, sino que tomar las dificultades de la pareja, como una gui para incrementar la cercanía de las partes.

Así, la intervención se estructura en torno a tres cuestiones fundamentales: discusión de situaciones generales y específicas alrededor de comportamientos de Dependencia; situaciones donde se involucre la DE que haya resuelto y situaciones positivas.

CAPÍTULO IV.

AFRONTAMIENTO

“Usa el dolor como una piedra en tu camino, no como una zona para acampar”

Alan Cohen

4.1. Resiliencia

Recientemente las Ciencias Sociales adoptaron el termino de resiliencia, tomado de la Física, para hacer alusión, a la propiedad de los materiales, para retomar su forma original, después de someterle a altas tensiones o presiones. Encaminado a las ciencias de salud como la psicología, se entendería a la capacidad de adaptación de una persona que, tras haber sufrido un evento traumático, o estar en riesgo, aun así, poseen las habilidades para un óptimo desarrollo, una buena salud mental y excelentes relaciones sociales (Rodríguez, 2020).

Para Cabrejos, (2005), existen cuatro fuentes de resiliencia en las personas, que deben tener cierto número de características:

- 1- **Yo tengo:** Relaciones confiables, acceso a los derechos básicos del hombre, soporte emocional familiar, un hogar con reglas, padres que fomentan la autonomía, Ambientes de desarrollo estables, modelos a seguir y personas activas para ayudar.

- 2- **Yo soy:** Alguien a quien los otros aprecian y quieren, alguien al que le gusta ayudar y demostrar afecto, respeto, autonomía, colaboración, orientado a los logros, con buena autoestima y valores.

- 3- **Yo puedo:** Ser creativo, persistente, agradable, comunicarme y resolver problemas de manera asertiva, controlar mis impulsos, buscar relaciones confiables y encontrar a alguien que me ayude.
- 4- **Yo estoy:** Dispuesto a responsabilizarme de mis actos y pensar que todo estar bien.

De acuerdo con Rodríguez, (2020) Las personas resilientes resignifican el evento traumático, se apoyan en otras personas lo cual dinamiza el proceso de recuperación. Y procuran extraer lo positivo sin dejar de observar lo negativo, pero que, gracias a esa forma de ver las cosas, transmutan emociones y sentimientos negativos en esperanza, convirtiendo así esas desventuras en oportunidades de desarrollo y crecimiento personal.

Por lo tanto, podemos decir que las personas resilientes, son aquellas que pese, haber sufrido eventualidades traumáticas, las habilidades para ver las cosas de manera objetiva y clara, promueven características de adaptación altamente favorables, para el crecimiento personal.

4.2. Crecimiento Personal

El desarrollo o crecimiento personal, de acuerdo con Arias et. al, (2008), se entiende como el afán de querer superarse, el cual nos motiva a seguir adelante, independientemente de la edad o situación. Para lograr crecer se tienen que tener ciertas metas las cuales, dependiendo de su exigencia y complejidad, serán relativas a las dificultades que se deben superar, la reacción favorable ante estos tropiezos determinará la pronta consecución de los objetivos y la clave del éxito.

Las situaciones adversas como los problemas de índole económica, laboral, social, familiar o de pareja. Son razones que dan origen a situaciones que conllevan a la depresión, frustración, sentimientos de inferioridad, etcétera. Que como

consecuencia pueden hacer perder el sentido a la vida y por ende al desarrollo personal, por eso se debe hacer consiente que para obtener resultados se debe de dejar de evitar, posponer o procrastinar todo lo que nos convendrá, ya que para obtener resultados es necesario mantener una actitud positiva y mucho esfuerzo. Es por esto que realizar cambios requiere de mucho compromiso individual, paciencia y perseverancia.

El crecimiento personal después de una adversidad es un reto que debe afrontarse, conociendo nuestras limitaciones y enriqueciendo nuestras virtudes, se trata entonces de actuar, para que como resultado final obtengamos como premio, mejorar la calidad de nuestras vidas (Arias et. al, 2008).

4.3. La Autoestima

“Lo más aterrador es aceptarse a sí mismo por completo”.

Carl Jung

La manera en que nos sentimos en relación a nosotros mismos influye en nuestro actuar cotidiano. Sabemos que es importante sentirnos respetados y reconocidos por todo lo que vamos logrando. En relación a esto hay algo que forma parte de nuestra personalidad, para bien o para mal y que va a formar parte de nuestras vidas, que es la autoestima.

De acuerdo a la real academia española (RAE) etimológicamente hablando la palabra autoestima Posibles, (2018), se conforma de “auto”, que viene del griego autos y significa “por sí mismo o propio”, y la palabra “estima” del latín eastimere cuyo significado es evaluar, valorar, tasar. Por lo tanto, podemos definir a la autoestima como la valoración del amor propio.

En otras palabras, la autoestima es la manera en cómo se ven las personas y el valor que se dan a sí mismas; es decir, es una percepción personal, por lo que el grado de apreciación de uno mismo será la base fundamental de las relaciones que

se establecen con otras personas; ya que esta se construye desde muy temprana edad, por lo que es muy importante la comunicación y la convivencia con la familia y las relaciones interpersonales.

Serrano, y Delgado, (2014), definen la autoestima como “la confianza que tenemos en nosotros mismos, en nuestra capacidad de pensar, actuar de manera positiva o negativa y reconocerlo, además de ser creativos, tener seguridad para lograr deseos y necesidades que nos llenen de satisfacción. Saber enfrentarnos a las dificultades ya sea con éxito o sin él, reconociendo nuestros aciertos, errores y limitaciones, además el poder relacionarnos satisfactoriamente con las demás personas sin dejar de sentirnos seguros y plenos”.

Además de ser la percepción que tenemos sobre nosotros mismos va a tener un impacto positivo o negativo en nuestras vidas y en nuestro actuar diario; por lo que puede ser un factor que motive o que desmotive, y que a su vez nos permita superar retos de la vida.

Por otro lado, Naranjo y Pereira, (2007), refiere que la autoestima se concibe a partir de la interacción humana, con la cual las personas se consideran importantes las unas con las otras.

Maslow citado en Santrock, (2002), menciona que la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse, lo cual tiene repercusiones negativas en la persona misma, ya que hay sentimientos de frustración, enojo, desesperación, ansiedad, entre otros, los cuales afectan de manera directa al actuar diario de la gente.

4.4. Baja Autoestima

Sabiendo que es la autoestima, como su nombre lo indica, las personas con baja autoestima tienden a valorarse poco a sí mismas, ser pesimistas y ven la vida trágicamente. De acuerdo con Ferrer, (2022), cuando hay alteraciones negativas de

la autoestima, los riesgos pueden ir desde la depresión, hasta los estados de desinterés o indolencia, los cuales abordan el déficit, del deseo imprescindible para luchar y avanzar en la vida.

La misma esta relacionada con una distorsión del pensamiento, la cual tiende a hacer que las personas que la padecen, no vean realmente de los que son y la capacidad que tienen para hacer las cosas, suelen ser exigentes y perfeccionistas, sobre lo que deberían ser o lograr, en Velázquez, (2022), se enumeran una serie de pensamientos que suelen evocar las personas con autoestima baja.

- **Sobregeneralización:** Se refiere a que, a partir de un solo hecho, se crea una regla universal general, para cualquier situación o momento. Por ejemplo: “Mi novia me abandono” por lo tanto “Todas me van a abandonar”.
- **Designación Global:** La utilización de términos peyorativos para referirse a uno mismo, en lugar del error sucedido, en el momento, por ejemplo: “Soy un tonto, por haberla perdido”.
- **Pensamiento Polarizado:** Es llevar a los extremos todo, no hay puntos medios, es todo o nada, ejemplo: “como no me respondes rápido, significa que no te importo”.
- **Autoacusación:** Asignarse la culpa por todo, ejemplo: “Me trata así de mal, porque no hago lo que me dice, por lo tanto, es mi culpa”.
- **Personalización:** Se suele pensar que todo tiene que ver con nosotros y hacemos comparaciones negativas con los demás, ejemplo: “Se ve que está molesto, ¿que abre echo para que este así?”.

- **Lectura de Pensamientos:** se hacen suposiciones, que se basan en cosas que no tienen comprobación, tales como: “no le intereso, no le gusto, piensan mal sobre mí”.
- **Falacias de Control:** Se piensa que se tiene responsabilidad sobre todo o en caso contrario que no hay control sobre nada, y se es una víctima de las circunstancias.
- **Razonamiento Emocional:** Si lo siento así, es verdad. A veces en circunstancias poco agradables, se suele pensar en cosas que no reflejan la realidad, por ejemplo: “Estoy, solo no tengo a nadie”, sin compararlo con otros momentos, donde ese pensamiento no tenía cabida.

4.5. Autoestima en una Relación Amorosa

“Amarse a sí mismo es el principio de una historia de amor eterna”

Oscar Wilde

La autoestima puede influir de manera positiva o negativa en las relaciones de pareja: afectándose la capacidad de identificar y expresar, expectativas personales de manera asertiva o incluso establecer un nivel de confianza y seguridad con uno mismo, que permita poder expresarse abiertamente y en caso de una ruptura poder afrontar de manera asertiva dicha ruptura, sin embargo en caso de tenerla baja, los riesgos de desarrollar el factor de Dependencia Emocional si multiplican, por eso es importante tenerla desarrollada correctamente.

4.6. Intervención Tras Rompimiento

Desde el ámbito de la intervención psicoterapéutica, se han planteado, diferentes estrategias desde los que se puede abordar la ruptura de pareja. A pesar de que

existen algunos programas de intervención sobre ruptura de pareja, destaca la escasez de los mismos y se tratan de estudios de caso sin un contraste empírico contundente, en esta compilación el primero se basa en La Terapia Narrativa y el segundo en La Terapia Conductivo Conductual, siendo esta última, la que más desarrollo contiene y por último se hizo un m

4.7. Terapia Narrativa

A grandes rasgos la terapia narrativa, consiste en que el paciente sea el protagonista de su propia historia, donde se le hace que describa de manera oral, los hechos que perturban su estabilidad emocional, esto lo hace desde una perspectiva en tercera persona, donde el terapeuta puede interferir y modificar la historia del protagonista Farias, (2021), con el fin de que el héroe de la misma, comprenda lo malo y lo bueno, de sus acciones, haciendo que se identifique con más vehemencia con el tipo de héroe que quiere ser y así hacer que la persona vea que hay más soluciones y formas de abordar el problema.

Dos de sus principales representantes son Michael White y David Epston, que en los años 70 hicieron un gran número de aportaciones a esta terapia, ellos proponen que la terapia pretende transformar y expandir por medios lingüísticos y no lingüísticos, las narrativas de una persona.

El paciente siempre llega con una historia que contar, al describir sus experiencias, contextualizándolas en un lugar y tiempo determinado, de este modo está haciendo surgir la narrativa. En el marco narrativo los problemas humanos surgen y se mantienen por las historias opresivas que dominan la vida de las personas (Carr, 2022).

Desarrollar las soluciones terapéuticas dentro del marco narrativo, conlleva que se puedan abrir espacios con la intención de poder expresar historias alternas, las narrativas constituyen la identidad, la vida y los problemas. De acuerdo a esta

postura, el proceso terapéutico es capaz de modificar la vida, los problemas y la identidad al lograr redireccionar o “reescribir” la vida.

Para White el reescribir la vida, requiere que el terapeuta se maneje dentro de ciertas prácticas, que deben adoptarse para un correcto seguimiento:

1- Adoptar una actitud de colaboración de coautoría con el consultante:

Se privilegia la opinión del consultante por sobre la del terapeuta, esto requiere que el terapeuta privilegie el escuchar sobre el interrogar y al formular preguntas se hacen en forma, de tal manera que ayuden a ver al consultante, que las historias de su vida son construidas activamente. El terapeuta debe suponer entonces que las realidades se construyen a través del lenguaje y se organizan a través de las narrativas, que toda la historia contada debe apuntar a explorar las diversas construcciones de la realidad y no enfrascarse en una realidad única. Por ejemplo: ¿Cuál es tu punto de vista objetivamente? Es una pregunta que no tiene cabida, porque solo se basa en la realidad que sale del consultante, se prefieren reemplazar por preguntas tales como ¿usted como vio la situación? ¿en qué se diferencia su punto de vista de sus padres, tíos, abuelos, amigos? Ya que estas obligan a la persona a mirar otras realidades.

2- Externalizar para que los consultantes puedan verse así mismo como separados de sus problemas:

Para White es la técnica de la terapia principal, para hacer comprender a los consultantes que sus problemas son separados o ajenos a sus identidades. En la cual desarrollo un tipo de entrevista orientada a preguntar en como el problema esta afectando la vida de la persona. por ejemplo: ¿la tristeza que

estas sintiendo como está afectando a la relación con otras personas? Este procedimiento infiere que el problema y la persona están separados, lo cual ayuda a externalizar el problema y al mismo tiempo internaliza los recursos personales, estas preguntas son denominadas de influencia relativa porque pueden abrir la posibilidad el reconocimiento de que en algunas ocasiones el problema influencia de tal manera que oprime mientras que en otras se puede resistir al problema.

Por eso se dice que los clientes pueden construir a través de esas inferencias “acontecimientos extraordinarios” que son como semillas para que la vida pueda ser reescrita.

3- Ayudar a manejar una retrospectiva de cuando en sus vidas no se sentían oprimidos por sus problemas (acontecimientos extraordinarios).

En esta técnica se intenta ayudar a las personas con el fin de reconocer sus recursos personales desarrollando una narrativa en la cual se vean a si mismos como poderosos, basándose en acontecimientos extraordinarios, estas son experiencias que no han sido previstas por el problema que ha gobernado la vida e identidad del consultante, el terapeuta pregunta a la persona cuando o en qué circunstancias particularmente no dejó sentirse oprimido por la incidencia del problema, las preguntas que se realizan son por ejemplo: ¿puedes contarme las vez que evitaste que el problema te oprimiera?.

4- Ampliar los acontecimientos extraordinarios con preguntas en el panorama de actuar y de concientizar.

Se refiere a engrosar la nueva trama tras la identificación de los acontecimientos extraordinarios, los cuales se pueden incorporar a la historia, a través de preguntas sobre el panorama de acción que se refieren a dibujar la secuencia de acontecimientos tal y como fueron vistos por el consultante y

otras personas. El panorama de conciencia tiene la intención de revelar, el significado de la historia que engloba el de la acción.

Para ayudar a ampliar las descripciones en el panorama de la acción se puede hacer un micro mapa con los siguientes 4 elementos:

Evento: ¿Qué me puede decir tu memoria acerca de esto? Evocar el recuerdo de un evento significativo.

Secuencia: ¿Qué hacía usted antes del evento y que hizo después? Refiere a antecedentes y consecuencias.

A lo largo del tiempo: ¿En qué momento de tu vida ocurrió? La etapa en el ciclo de vida donde sucedió el evento.

Organizar de acuerdo a un tema o trama: si tu problema fuera un proyecto ¿cómo lo llamarías? Trata de dar significado a la secuencia de eventos

Para el panorama de conciencia se puede hacer un segundo micro mapa con los siguientes 4 elementos:

Significados: ¿Qué sintió usted cuando paso eso? Aquí asigna significados ya sea en el momento en que ocurrió el problema o en las excepciones de cuando se esperara que pasara y no sucedió (eventos extraordinarios).

Efectos: ¿Cómo te afecta esto? Ínsita a hacer consientes las consecuencias tras el evento.

Evaluación: Se trata de hacer una estimación de todos los significantes y efectos tras el evento.

Justificación: ¿Porque esto fue bueno o malo para ti? Justificar la evaluación con el fin de observar estos eventos teniendo implicaciones positivas y negativas.

5- Conectar acontecimientos extraordinarios con otros del pasado y extender la historia hacia el futuro, con el fin de generar una narrativa alternativa en la cual el héroe de la historia es más poderoso que el problema.

Pueden utilizarse preguntas de experiencia para conectar historias nuevas con las experiencias pasadas, las cuales acercan a las personas a profundizar en aspectos olvidados de su experiencia o bien a imaginar nuevos modos de ser. El terapeuta busca explorar tentativamente nuevas posibilidades. Las preguntas parten a partir de las tentativas, y si... podría ser... supón que tu... que haría... que diría...

Así las preguntas quedarían como el siguiente ejemplo: ¿si yo le observara en otro momento de su vida, que piensa que podría haber visto para entender porque logro hacer “esto” hoy?

6- Invitar a las personas más allegadas a ser partícipes de esta nueva narrativa personal.

Una vez que las personas descubren nuevas alternativas, han identificado una cantidad significativa de acontecimientos extraordinarios y los han empezado a desarrollar una nueva narrativa, la probabilidad de poder engrosar la narrativa aumenta con la presencia de testigos, los cuales conocen la problemática y que pueden aconsejar o entrenar a la persona, en el manejo de los problemas.

7- Documentar las prácticas y conocimientos que dieron surgimiento a esta nueva narrativa, a través de medios literarios.

Se pueden introducir a la terapia documentos de la persona, tales como cartas de toda índole, certificados, historias personales, diarios, etcétera. Con el fin de utilizarlos e identificar lo que puede ser de gran valor agregado, para conocer y enfrentar el problema.

8- Permitir que personas en circunstancias similares se beneficien de estos nuevos conocimientos fomentando la recepción y devolución.

En esta práctica se motiva al consultante a compartir sus experiencias y nuevas tramas, compartiendo los beneficios, que la terapia les ha dejado, a otras personas con temáticas similares. Esto tiene como fin abrir un foro con otros consultantes para nutrirse de las experiencias positivas o beneficios que les ha dejado la terapia. Aquí cabe resaltar que la terapia no es dominada por el terapeuta, porque a diferencia de la terapia tradicional el terapeuta puede recibir influencia del consultante para poder nutrir sus historias, por ejemplo: en psicoanálisis sería visto como negativo, debido a que sería una contratransferencia.

Resumiendo, principal reto de esta terapia, es iniciar una deconstrucción del tema principal o problema, por medio de ciertas preguntas, con el fin de que una nueva narrativa pueda suscitarse, tomando en cuenta que dentro de la narrativa el consultante, no presta atención a aspectos que pueden ser significantes, debido a que viene oprimido por el problema (Farias, 2021).

Es importante mencionar que para Michael White “La persona nunca es el problema, el problema es el problema”.

4.8. Terapia Cognitivo Conductual

Es un modelo de intervención clínica psicológica basada en 4 grandes pilares teóricos básicos:

Aprendizaje Clásico: Su representante es Ivan Pávlov. a grandes es un proceso básico de aprendizaje, donde los organismos aprenden relaciones predictivas entre estímulos del ambiente que les rodea, Estimulo-Respuesta.

Aprendizaje Operante: F.B. Skinner. Donde define al aprendizaje como, “el proceso por el cual, los comportamientos se adquieren, mantienen o extinguen, en función a las consecuencias que le siguen”. Esto quiere decir que las conductas generan efectos o consecuencias, para quien las realiza, ya sean positivos o negativos y en base a esa primicia, las conductas tienden a ser mas repetitivas si las consecuencias son positivas y tienden a disminuir si las consecuencias son negativas.

Aprendizaje Social: Albert Bendura introduce nuevas hipótesis, con base al aprendizaje por imitación, donde describe que este no solo se obtiene por experiencia directa y personal, si no que, como cualidad humana, la observación de otras personas y la información que se recibe por medios de signos verbales o visuales son variables críticas a la hora de aprender.

Aprendizaje Cognitivo: Aaron Beck y Albert Elis, hacen hincapié en como el pensamiento influye sobre las emociones, sin embargo, advierten que no toda la vida emocional puede explicarse por el pensamiento.

El pensamiento se entiende como el sistema interpretativo del mundo, que es un conjunto de creencias, supuestos y reglas subyacentes, que generalmente no son conocidas por las personas (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2001).

Debido a que las técnicas Cognitivo Conductual son muy variadas, para un tratamiento por ruptura de pareja, se pueden disponer de varias, tales como, la carta de despedida, el juego de roles, hasta momentos de reflexión, escucha y reestructuración cognitiva.

En Rodríguez, (2020) se maneja una propuesta de intervención psicológica, para personas que acaban de romper una relación, la cual posee la siguiente estructura por sesiones:

Sesión 1: Evaluación y Entrevista Personal:

La primera sesión se iniciará con el motivo de consulta, seguida de la exploración de diferentes áreas de la vida con el fin de realizar un análisis funcional, para ajustar la terapia según las necesidades del paciente. Posteriormente el terapeuta tendrá que hacer una retroalimentación sobre los síntomas que le está haciendo sentir la ruptura, debido a que es un duelo el paciente presentara emociones negativas como la culpa, la negación e ira. Los cuales se deberán normalizar para permitir que el paciente los asimile, puesto, por el alto impacto emocional, puede estar renuente o poco receptivo a la racionalización de los mismos.

Así mismo se recomienda que debe realizar las tareas que se le encomiendan, por ejemplo, la identificación de pensamientos que surgen en su cabeza cuando se siente mal, solo identificarlos y plasmarlos, sin juzgarlos ni evaluarlos (autorregistro) y enseñarle, lo que son los pensamientos irrealistas.

Por último, se le administrará un Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de para medir el nivel de dependencia que hoy tiene el paciente, debido a que posteriormente en la evolución de la terapia se volverá a aplicar.

Figura 2:**Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño, 2006)**

	1	2	3	4	5	6
	Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente
1. Me siento desamparado cuando estoy solo						1 2 3 4 5 6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja						1 2 3 4 5 6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla						1 2 3 4 5 6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja						1 2 3 4 5 6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja						1 2 3 4 5 6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo						1 2 3 4 5 6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado						1 2 3 4 5 6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme						1 2 3 4 5 6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje						1 2 3 4 5 6
10. Soy alguien necesitado y débil						1 2 3 4 5 6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo						1 2 3 4 5 6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás						1 2 3 4 5 6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío						1 2 3 4 5 6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto						1 2 3 4 5 6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone						1 2 3 4 5 6
16. Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con ella						1 2 3 4 5 6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo						1 2 3 4 5 6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo						1 2 3 4 5 6
19. No tolero la soledad						1 2 3 4 5 6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro						1 2 3 4 5 6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella						1 2 3 4 5 6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja						1 2 3 4 5 6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja						1 2 3 4 5 6

Nota: Cuestionario donde se encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja.

Sesión 2: Revisión Autorregistro y Toma de Conciencia de la Dependencia Emocional:

A partir de esta sesión, se revisarán las tareas que se le dejan, es importante que se realicen los autorregistros para poder observarse y concentrar la atención en sí mismo. Se le mostrara el modelo ABC (A= pensamiento, B= Emoción y C= Conducta).

Preferentemente se debe utilizar el estilo socrático para que el paciente se de cuenta de la utilidad y bidireccionalidad de la técnica. Este estilo se basa en hacer preguntas guiadas en que, C (conducta) no solo es causada por A (pensamiento),

si no por la conjunción de ambos $C = A + B$. Con el fin de que la persona vea la conexión que hay entre A, B y C y limitar la aparición de pensamientos irracionales.

Sesión 3: Control de Estímulos:

En esta sesión se insita a la persona a controlarse a sí misma, para evitar verla a medida de lo que sea posible, posteriormente evitar los lugares que frecuenta, procurar no saber de esa persona a través de otros, evitar variables que provoquen recuerdos positivos, ya que son los que se quedan más arraigados, en otras palabras, es hacer una “limpieza” de todo lo que nos evoque a esa persona (fotos, cartas, redes sociales, entre otros.). Aquí es importante recalcar que es un paso difícil, porque se está instruyendo al pensamiento, a que esa persona ya no va a estar más en su vida, por lo que se aconseja, hacer la “limpieza” antes de hacer alguna actividad para que la mente se pueda distraer y no le genere ansiedad inmediata.

Para realizar un control de estímulos se debe atender a los antecedentes y las consecuencias, así, por ejemplo:

“El objetivo es no tener contacto con la expareja (Contacto Cero)” el antecedente vendría de los autorregistros donde el terapeuta ya sabe en qué contextos, el paciente tiene riesgos de caer, de este modo el factor riesgo sería que alguien le de información sobre la ex pareja y que el paciente tenga la intención de contactarla, así el terapeuta ya teniendo esta información previa pueda intervenir y poder controlar la conducta, lo que entrenara al paciente para que si en algún momento le quieren dar información sobre su ex, el solo decida que preferiría no saber nada.

Se sugiere que el paciente firme un contrato de “contacto cero” donde se manejan una serie de normas las cuales se elaboran junto con el paciente, con la intención de que tome conciencia de lo significativo que será alejarse de su expareja y se ayude a si mismo a avanzar.

Figura 3:**Contrato de Contacto Cero**

“CONTACTO CERO”
<p>Yo: a fecha de:/...../..... me comprometo a realizar lo siguiente (con respecto a mi ex pareja):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Borrar su número de teléfono (dificulta la accesibilidad a esa persona) • Eliminarle en cualquier red social (facebook, instagram, tweeter...) • En caso de que se ponga en contacto conmigo: ¡No contestar! <ul style="list-style-type: none"> • No preguntar a nadie de su entorno sobre cómo le va • ... <p><i>¿Por qué hacerlo?</i> El primer paso y esencial para empezar a olvidar a una persona es no mantener contacto con ella. Hacerlo solo alargaría el proceso de duelo y significará que pasaré más tiempo hasta empezar a encontrarme mejor.</p>

Nota: Ejemplo de un contrato de “contacto cero” para un paciente que intenta superar una ruptura amorosa. “imagen capturada desde el trabajo: Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático”.

Sesión 4 y 5: Reestructuración Cognitiva Para Atacar Creencias Irracionales Relacionadas con la Dependencia Emocional:

Tras haber enseñado al paciente lo que son las ideas irracionales (serie de pensamientos desadaptativos), estas ideas son nucleares y muy difíciles de cambiar, se le mostrara algunas ideas irracionales que suelen tener las personas con DE tras una ruptura, por ejemplo: “No valgo nada si esa persona no está conmigo o nunca podre a amar a alguien más”.

En cuanto se allá revisado las ideas irracionales y otros pensamientos automáticos negativos el proceso de reestructuración será:

Definir de forma concreta el pensamiento negativo y que tan creíble es, en una escala del 0 al 10, donde cero es nada creíble y el 10 es el máximo de credibilidad.

Así el paciente buscara, junto con el terapeuta hechos a favor y hechos en contra acerca del pensamiento (contraste empírico), después se buscarán consecuencias positivas y negativas por pensar así, y de cambiar ese pensamiento a corto, mediano y largo plazo que consecuencias podrían suceder.

Fórmula para atacar las ideas irracionales:

Idea Irracional - pensamiento automático negativo- grado de credibilidad - hechos a favor del pensamiento - hechos en contra del pensamiento – consecuencias positivas o negativas – pensamientos alternativos.

La tarea en casa será darle al paciente unas tarjetas donde vaya registrando la situación, el pensamiento mágico negativo y buscar el pensamiento alternativo. De este modo se busca que el paciente aprenda a reestructurar esos pensamientos en casa y con el tiempo el solo pueda hacerlos.

Sesión 6: La Idealización Tras la Ruptura:

La ruptura amorosa es un acontecimiento muy doloroso y una lucha continua para aceptar la pérdida, esto hace que la mente nos ponga trampas que, con la necesidad de sentirnos bien, busca regresar a la relación y no vivir el duelo. En este proceso la mente se engaña y como consecuencia solo tiende a recordar lo bueno que fue todo poniendo travas a la recuperación.

Por eso es importante que el terapeuta ponga como tarea un listado de las cualidades negativas la ex pareja, situaciones, actitudes o comentarios desagradables que le hicieron sentir mal con esa persona. Para que en momentos de debilidad le mantenga recordado que esa persona no es perfecta y así reestructurar el pensamiento.

Sesión 7: Promoviendo la Independencia, Adiós a tu Zona de Confort:

Cuando las personas dependen mucho de la pareja tienden a crear una zona de confort, derivada por delegar la toma de decisiones o tareas a la pareja, debido a esta dependencia las personas no suelen enfrentarse a nuevos retos o dificultades, por el temor a equivocarse, estancándose en su desarrollo.

Por lo que el terapeuta deberá realizar un trabajo en base a técnicas de exposición ya sean imaginativas o en vivo, de forma gradual para que el paciente no se sienta agobiado, por el miedo al fracaso, o al de ser juzgado.

Ejemplos: Salir a nuevos lugares, conocer gente, entablar una conversación con un extraño, etcétera. Se debe resaltar que el paciente no está acostumbrado a esto por lo que se debe iniciar desde los más sencillos, también es sugerente que se mida el nivel de ansiedad que le provoca antes, durante y después de hacerlo en dicha situación.

Sesión 8: Incremento del Sesgo Positivo Para Aumentar la Autoestima.

Cuando la persona comienza a hacer actividades fuera de la zona de confort, la autoeficacia aumentará y en automático debería sentirse mejor. El terapeuta debe incrementar la autoestima a través del sesgo positivo.

Debe hacerse un listado de aspectos que le agraden de su personalidad como de su físico.

Hacer un ejercicio mental donde intente dar su mejor versión ante una situación, tomando en cuenta su potencial y guiándose de su listado, un ejercicio que ayudara a hacerlo a diario, es elaborar una anotación al final del día, que contenga todo lo que hizo, que le hiciera sentir realizada u orgullosa

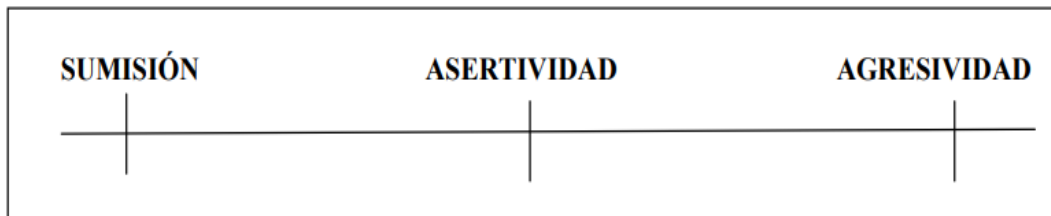
Sesión 9: Comunícate de Forma Asertiva.

De acuerdo con Pérez, Et al, (2017), La comunicación asertiva con la capacidad de expresarse verbal y preverbalmente en forma apropiada dependiendo de la cultura y a las situaciones. Otra explicación sería expresar tus sentimientos y necesidades, de una manera empática siempre respetando el derecho de las demás personas.

A continuación, se mostrará una imagen donde se le tiene que explicar al paciente, que como personas nos movemos en ese esquema, lo ideal es estar en el balance, el cual es ser asertivo, pero la mayoría de las personas o tendemos a movernos a la sumisión o bien a la agresión.

Figura 4:

Continuo de Comunicación Asertiva



Nota: Representa los 3 estados en que nos comunicamos, “imagen capturada desde el trabajo: “Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático”.

Una vez que el paciente allá identificado el continuo el terapeuta empezara a trabajar el asertividad, con técnicas como el Role Playing (Juego de roles), poniendo como ejemplo, situaciones donde a la persona le cuesta ser asertiva. Debe ser gradual, para que el paciente sea situado primeramente en pequeñas

eventualidades, con el fin de que se vaya entrenando y aprendiendo a cómo manejarse.

Se le debe advertir que la gente, aunque te comuniques de forma asertiva, no siempre van a responder positivamente, sobre todo aquellas personas que tienden a la agresión, sin embargo, recordarle que es importante que proteja sus propios derechos, sin importar como lo vea la demás gente.

Ejemplo:

Ruiz, (2019), “Aunque sé que no lo haces con mala intención, me molesta que llegues tarde a las citas. ¿Puedes intentar cambiar esto?”

El ser asertivo implica ser honesto con lo que uno quiere siendo respetuoso. En cierta manera, se trata de un punto medio entre la agresividad y la pasividad.

Sesión 10: Aumentar las Redes de Apoyo:

La gratitud nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, son aquellos que de algún modo nos beneficiaron y dotaron de algo agradable a nuestras vidas. De este modo para acercarnos y reforzar más los lazos de amistad, que tenemos con las personas de nuestro círculo social, Seligman propone hacer una “Visita de Gratitud” cuya actividad consiste en escribir una carta de agradecimiento, a una persona, a la cual no se le ha reflejado ese agradecimiento, tanto como gustaría dárselo.

La finalidad de este tipo de ejercicio, es fortalecer las relaciones, además de que el paciente haga conciencia de que tiene personas que le apoyan, aunque no siempre estén ahí.

Es importante que el paciente se de a la tarea de conocer gente nueva, para que mire a través de esas nuevas personas, otra imagen de sí misma, diferente a la gente que ya conoce, lo cual dará un impacto positivo en la autoestima.

Sesión 11: Fortalezas Personales

En esta sesión el paciente debe escribir una carta hacia el mismo, donde redacte todo lo que hizo, “para que, hasta el día de hoy, pueda estar así”, desde los problemas que le hicieron acudir a terapia, a los esfuerzos que tuvo que hacer para poder lograr estar “bien”.

Por ejemplo, puede empezar diciendo porque acudió a terapia, aplicar el contacto cero, como reconstruyo esos pensamientos y lo difícil que le resulto, etcétera. El terapeuta puede ayudarle a empezar la carta, pero es importante que haga el ejercicio en casa y que se acostumbre a reforzarse por aquello que logra y no dé por hecho que es lo normal.

Por otra parte, se recomienda utilizar el cuestionario VIA de las fortalezas y habilidades para que apoye al paciente.

Sesión 12: Repaso de las Creencias Irracionales:

Se retomarán ideas irracionales con respecto a la pareja, para identificar si el paciente ha asimilado el uso de pensamientos alterno. El terapeuta expondrá oralmente de nuevo esas ideas una por una y el paciente deberá verbalizar el pensamiento y explicar el pensamiento alternativo.

En caso de que, en algunos pensamientos, se observe que aún no allá una correcta asimilación, el terapeuta deberá trabajar en ellos, hasta que queden asimilados.

Sesión 13: Prevención de Caídas Mediante Cambio de Roles:

En esta sesión los roles entre paciente y terapeuta se invertirán, donde el terapeuta intentara describir de la forma mas fiel posible, el caso del paciente, de la forma en la que llego a la consulta, las ideas irracionales que portaba en ese momento y abordara los temas que hayan sido difíciles de abordar durante el transcurso de las sesiones.

El objetivo de esta práctica es que, el paciente logre convertirse en su propio terapeuta, realice la reestructuración del pensamiento el solo, desde esa nueva perspectiva, con la finalidad de que el mismo aprenda a auto valerse y enfrente las adversidades de manera asertiva.

Sesión 14: Seguimiento y Cierre:

En la última sesión, se dará al paciente de nuevo el cuestionario de DE, con el cual se evaluará la eficiencia de la terapia, donde el paciente podrá apreciar su evolución.

Por último, se le aplicara una serie de preguntas, con proyección al futuro, esto con el fin de crear situación de alto riesgo y ver como respondería a posibles crisis en el futuro.

Nota: Si bien las sesiones están diseñadas para trabajar en tiempo y forma sistemáticamente, no todos los pacientes responden de la misma forma, esto dependerá según se observe la evolución que se vaya observando, por lo que se recomienda adaptar el programa según las necesidades del paciente

PROPUESTA

En caso de no poder asistir a un especialista, independientemente de la razón que suscite, se plantearán una serie de recomendaciones, basadas en diferentes técnicas y enfoques psicológicos para que, en forma de autodireccionamiento, el lector pueda llevar a cabo la mayoría de las siguientes tareas y así poder contar con las herramientas necesarias para su afrontamiento.

Trabajar la autoestima: Es sin lugar a dudas el factor más importante, para combatir los estados afectados negativamente tras la ruptura, debido a que de ella depende, la capacidad de resiliencia psíquica y emocional, para hacer frente a las adversidades, con el fin de ganar más confianza en uno mismo y poder salir adelante.

Para el desarrollo de la autoestima, de acuerdo con Mentés Libres, (2022), se pueden hacer una serie de acciones, tales como:

- 1- Optimismo:** Cuando se es optimista, sin importar que la circunstancia sea negativa, la mente tiene la capacidad de encontrar las cosas buenas y se verá el problema como lo que es, solo un contratiempo temporal, que se superará y se seguirá adelante.
- 2- Hablarse Positivamente:** Hacerse autoafirmaciones positivas, mejorará la forma en que nos vemos, este entrenamiento se debe realizar diariamente, en cualquier lugar y momento, se hace con la finalidad de que, si surgen pensamientos negativos, la mente entrenada, de cabida a los positivos, lo cual hará sentir mejor a la persona.

- 3- **Técnica del Espejo:** Frente a un espejo en ropa interior o desnudo, se debe mirar desde la cabeza a los pies y en el mismo orden, decir en voz alta lo que nos gusta de cada una de las partes. Así se construye una imagen más positiva de uno mismo.
- 4- **Técnica de Basurero:** Se escriben los pensamientos negativos en un papel, se hace bola y se tira en el basurero, diciéndole al inocente que esos pensamientos son basura y ahí deben estar.
- 5- **Técnica de en Cualquier Lugar:** Si hay pensamientos negativos, se debe imaginar un botón de volumen, al cual se le bajará el volumen, después se pensará en una afirmación positiva y se le subirá de nuevo.
- 6- **Meditación:** Encontrar un lugar tranquilo y solo, donde estar de 5 a 10 minutos, cerrar los ojos y vaciar pensamientos y sentimientos, durante este tiempo se pretende relajar, por lo que se evitaban cosas que involucren tomar decisiones.
- 7- **Mente Siempre Positiva:** Aunque es muy difícil en ciertas circunstancias realizar esto, por aquellas ocasiones con desborde emocional, se debe alejar la mente de los problemas y preocupaciones, revitalizarla y verla de otra manera. Cuando las circunstancias son especialmente negativas, prácticamente se debe forzar a ser positivo, porque es cuando más necesita.
- 8- **Cosas Nuevas:** Exigirse a hacer cosas nuevas, o conocer nuevos lugares, para salir de la zona de confort, lo que automáticamente genera cierto grado de confianza.
- 9- **Pequeñas Metas Diarias:** A diario realizar tareas y cumplirlas sin dejar pendientes, produce pequeñas dosis de orgullo y satisfacción personal.

- 10- Ejercicio:** Existen muchas investigaciones, que mencionan los beneficios de la actividad física, sin embargo, se le suele subestimar. Al hacer ejercicio, se sabe que no solo combate las enfermedades cardiovasculares, también se ha visto una aportación positiva contra la ansiedad y la depresión, por otra parte, se están realizando nuevas investigaciones de como aporta en la satisfacción personal Paramio, (2017), los neurotransmisores liberados ayudan al organismo a sentirse bien, de manera casi inmediata, por lo que es un excelente tratamiento contra la ruptura de pareja y la mejora de la autoestima.
- 11-Compromiso:** Una vez puesto un objetivo, se debe tener la firme convicción de que lograrlo cueste lo que cueste u nunca abandonar.
- 12-Desafiarse a Uno Mismo:** Desafiarse a uno mismo es emprender con coraje aquello que nos aterra, ver las cosas como desafíos, nos quita la mentalidad de que es imposible y al enfrentarse a los problemas, la seguridad mejora notablemente, sin importar que se fracase.
- 13-Aprender del Fracaso:** En algún momento de nuestras vidas vamos a tener que fracasar, no se debe temor a esto, debido a que se puede aprender significativamente de los errores, dejara experiencia que pueden aplicarse en otros aspectos de la vida, se debe recordar que siempre hay algo bueno tras algo malo, depende de la focalización que se le asigne.
- 14-Leer:** La lectura aparte de desarrollar la imaginación y hacerse más culto, mantienen la mente ocupada además de aprender cosas nuevas.
- 15-Buena Alimentación:** Una sana y balanceada alimentación, proteger el corazón, mejorar el cerebro y al sistema inmune, reduce el estrés y mejora el estado general del cuerpo, lo que hará tener un estado optimo.

- 16-Ser Creativo:** Expandir la creatividad, para abordar las situaciones desde otras perspectivas, sin importar si son malas ideas se deben desarrollar y encontrarle los puntos débiles para convertirla en una idea buena.
- 17-Tiempo Para Mí:** Es importante pasar diariamente un tiempo a solas, sin hacer absolutamente nada, en paz de todo el externo.
- 18-Salir Solo:** Pasar un tiempo consigo mismo, salir al cine, comer o viajar solo, fomentara la individualidad, este apartado es especialmente importante si se padece de Dependencia Emocional.
- 19-Retomar los Pendientes:** Cosas que se dejaron de hacer, no importa si ya han pasado años, al retomar lo que se había abandonado, fomentara el desarrollo personal. Por ejemplo: Terminar la preparatoria, o retomar el gimnasio.
- 20-Vestirse Bien:** Esta acción es muy importante porque genera confianza en uno mismo, no solo porque se genera más atractivo, una autoimagen positiva inmediatamente tiene un efecto positivo en la autoestima de las personas, este paso sumado a la buena alimentación y ejercicio, multiplican el efecto.
- 21-Aprender a Decir Que No:** Muchas veces queremos hacer favores que están fuera de nuestras posibilidades y no hacerlos nos hace sentir mal y pensar que defraudamos a las personas, como consecuencia trae pensamientos negativos hacia nosotros mismo, por lo que decir que no, es importante para fortalecerse, en especial psicológicamente, porque se está aprendiendo a protegerse a uno mismo con esta acción.
- 22-Tempo de Calidad con la Familia o Seres Queridos:** Por lo menos una vez a la semana pasar un tiempo en familia, hacer algo que a todos les guste y disfruten, esto desarrollará los vínculos familiares y el apego para con ellos.

23-Dejar de Subestimarse: Es importante dejar de lado el “no puedo o el yo no soy así” debido a que este tipo de posición provoca un pensamiento constante de subestimación, es mejor cambiar el pensamiento a “podría hacer esto”.

Nota: La suma de estas pequeñas acciones que se hacen diario, harán notar el cambio sustancialmente en unos días, sin embargo, no es un efecto inmediato, pero a largo plazo habiendo desarrollado un hábito, mejorara la calidad de vida, la seguridad en uno mismo, la toma de ediciones y la capacidad adaptativa ante situaciones estresantes.

Aceptación: Se debe aceptar que las cosas han cambiado, esta será una nueva forma de vivir, nos guste o no, negarse a esto no trae nada bueno, solo alargara el proceso, no se debe negar ni evitar el dolor, es normal, es abrazarlo y aceptarlo, estando consiente de que esta situación con el tiempo cambiara, el dolor pasara y las cosas mejoraran; La aceptación es más difícil si se padece de Dependencia Emocional, pero si se trabaja en uno mismo, dejara una situación que provoco que creciéramos personalmente.

Evitar Iniciar una Relación Nueva: Tomar un tiempo para estar solo y darse un tiempo de duelo, una vez culminada la relación, es importante, ya que ayudara a reencontrarse con uno mismo nuevamente, además de asimilar el aprendizaje que ha dejado la ruptura y si no se lleva a cabo se perdería la oportunidad de crecimiento personal que ofrece dicha situación. Por otra parte, la desesperación de buscar una nueva relación es indicativo de una persona con Dependencia Emocional.

Dejar de Reprimir: Si se tienen ganas de llorar, se debe hacer, no trae nada bueno reprimirse, este punto es especialmente importante para el género masculino, debido a los estereotipos culturales, donde es mal visto verse “débil”, sin

embargo, se debe recordar que estos sentimientos, como el estar triste, se debe de sentir y expresar, para no guardarlo y tener una correcta salud mental.

Evitar Ser la Víctima: El entender que la relación se acabó, sin importar “quien tuvo la culpa” hará que el proceso de transición sea más rápido y responsable, por eso es importante dejar de autocompadecerse.

El victimismo es un papel, es un personaje que se representa, dejando a la vista la falta valores, porque la víctima coloca la culpa o la responsabilidad fuera de sí, porque piensa que él no cometió errores, todo es por culpa de los demás, esto es patético, por lo que se recomienda no hacerlo.

Aumentar el Circulo Social: Es importante no encerrarse, se debe salir, aunque no se quiera, el obligarse a salir y convivir, mantiene la mente ocupada y aunque es normal querer estar solo al principio, para desahogarse emocionalmente, es un error aislarse, es importante convivir con los seres queridos y abrirse a nuevas posibilidades.

Dormir Bien: Es común que los horarios del sueño se vean afectados por la angustia y desesperación que desencadena la ruptura, pero para prevenir la aparición de alteraciones del sueño, como es el insomnio, también se recomienda cumplir de manera estricta un horario de sueño, basado en irse a dormir y levantarse diariamente a la misma hora.

Crece Personalmente: Se debe aprovechar la situación, si bien la experiencia es devastadora, debido a la sensibilidad y desborde emocional, se está abierto a replantear la vida, lo que genera un gran impulso, para mejorarse a uno mismo.

Al estar tan mal emocionalmente, genera aceptar cualquier cosa con tal de no sentirnos así, este estado se debe aprovechar y canalizar esas intenciones, en aprender nuevas cosas, atreverse a hacer algo diferente, retomar algo importante que se dejó pendiente, por ejemplo: culminar los estudios, buscar trabajo, por decir algunos; en otras palabras, aprovechar que se estas lastimado, para hacer todas aquellas cosas que convendrán a nuestra vida posteriormente, dejando de lado el miedo y la procrastinación.

Crear Objetivos: Es importante plantearse objetivos claros y realistas que sean relativamente fáciles de cumplir, porque si no se logran, el refuerzo positivo que busca dar a la autoestima, se verá anulado, de ahí la importancia de cumplirlos. Estas metas se deben desarrollar a corto, mediano y largo plazo.

- **Corto Plazo:** Aquellos objetivos que pueden, cumplirse en cuestión de días o semanas, por ejemplo: redactar un Curriculum Vitae, reacomodar la habitación, salir a correr, empezar a leer un libro, agendar una cita psicológica, entre muchos otros.
- **Mediano Plazo:** Se entiende a estos como aquellos que se realizaran en un futuro cercano o meses venideros, a estos se le debe buscar un pronto emprendimiento, debido a que requieren un esfuerzo sostenido en el tiempo, algunos ejemplos son: Empezar el curso “x”, inscribirse en el gimnasio y ser continuo, pintar la habitación, comprar una recamara, trotar regularmente todas las semanas, etcétera.
- **Largo Plazo:** Como su nombre lo indica, aquellas que son lejanas en tiempo y que requieren para su cumplimiento, bastante tiempo de inversión, que pueden durar hasta años, ejemplos: obtener un título profesional, comprar una casa, buscar la gerencia en la empresa, viajar

por el mundo, ser modelo fitness, aprender a tocar un instrumento, por nombrar algunos.

Distanciarse de lo que Fue la Relación: La ausencia de la persona y todo lo que le involucre, es importante para sanar, se debe evitar fabricar situaciones donde se pueda encontrar o interactuar con la expareja, del mismo modo, alejarse de los lugares que frecuenta, esto especialmente abre la posibilidad de conocer lugares nuevos.

También se recomienda dejar de seguir en las diferentes redes sociales, evitar preguntar sobre esa persona con amigos en común, o con gente que podrían dar información, el motivo es cambiar la energía negativa y aprender de nuevo a estar sin esa persona.

Buscar Ayuda: Si después de cierto periodo de tiempo aún se está triste, estancado y sin verle sentido a la vida, se debe acudir a ayuda profesional, recordando que, en ocasiones, no contamos con la suficiente fuerza propia para salir solos adelante Castro, (2022).

El psicólogo tendrá varias estrategias y herramientas que ayudaran a superar la ruptura, por lo que no se debe dudar en acudir por ayuda, “el bienestar es lo más impórtate”.

CONCLUSIÓN

Las relaciones afectivas, son de vital importancia para el ser humano, no solo como factor de supervivencia, también como base de un correcto desarrollo psíquico, físico y social; de estas relaciones afectivas, dos de las más importantes, son la relaciones filiales o familiares, ya que constituyen el núcleo de aprendizaje, afecto y control social, en todos los individuos y la segunda, son las relaciones románticas o amorosas, porque son de las experiencias más satisfactorias y emocionantes, que nos llenas de cierto modo, porque traen un conjunto de atracciones físicas y químicas, con las cuales dos personas se gustan y empiezan a compartir momentos especiales, para que den paso al enamoramiento.

El amor no solo es una carga neuroquímica y de atracción mutua, sino que también, tiene un componente de compromiso y responsabilidad, para que las dos partes, puedan desarrollarse o crecer conjuntamente y que, si se cumplen todos los acuerdos, puedan evolucionar a formar una familia; esto sería lo ideal, sin embargo, se tiende a cometer errores o equivocaciones, que afectan el buen funcionamiento de la dinámica de pareja, que puede desatarse en una ruptura.

La disolución de una relación de pareja, como se ha mencionada anteriormente, sin duda alguna, que a diferencia de estar enamorado es de las experiencias que más consecuencias emocionales negativas, trae consigo misma, dejando un gran caos en cada persona y cobra más relevancia y dolor emocional, si la decisión fue unilateral, sumada a variables, como la infidelidad, el rechazo, el maltrato, entre otras.

Concertadamente, independiente de las causas por las cuales se haya suscitado, la factura que cobra a la hora de enfrentarse a la realidad, es de un desbordante desgaste emocional y psíquico, debido a las expectativas de vida que se habían generado a lado de esa persona, el vínculo afectivo, la costumbre de compartir y estar juntos, son cortados y como consecuencia, las personas tienen que adaptarse a una nueva rutina de vida, en la que su ex pareja ya no formara parte.

En ese punto es donde algunas personas, si su autoestima no esta bien trabajada, no podrán contra tan inmenso cambio, más si la variable de dependencia emocional está presente, lo que podría desatar trastornos peligrosos, como ansiedad o depresión, que si bien a principio, son hasta cierto punto normales de sentir, corren el riesgo de quedar atrapados en ese estado, de ahí la importancia de llevar un duelo correctamente asimilado.

El ser capaz de poder cerrar duelos y seguir adelante, es altamente necesario ya que da bases para poder entablar nuevos lazos amorosos, con la intención de no repetir los patrones de comportamiento que hicieron que la relación fallara. Sumado a que, al no tenerlos, la persona puede estancarse en un tiempo de su vida, comparando experiencias e impidiendo que avance.

La intención de dicha investigación, es que el terapeuta pueda guiarse, desde dos métodos de abordaje para el tratamiento de dicha situación.

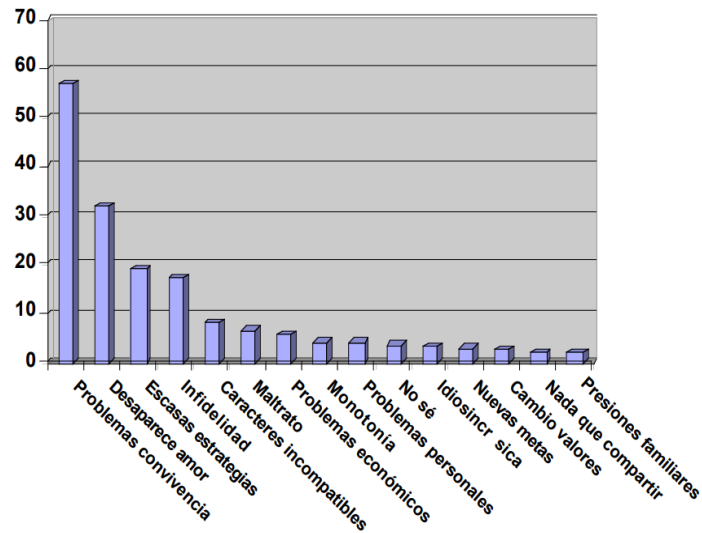
Parte con la terapia narrativa, la cual consta en reestructurar el pensamiento de lo que está pasando la persona, viéndolo desde diferentes historias, las cuales el paciente tiene que relatar desde su perspectiva en principio, posteriormente ya se abrirá a relatar las otras perspectivas, de las cuales el psicólogo tendrá que ir sugiriendo y modificando, para que los relatos se reorganicen y el sujeto pueda hacer uso de esos cambios, para adaptarlos de forma positiva a su nueva historia de vida.

El segundo método, se aborda desde la terapia cognitivo conductual, la cual está planteada en base a sesiones, las cuales ya tienen un desarrollo y sugerencias de cómo debe impartirse o manejar cada sesión, valiéndose de distintas herramientas, esta última ofrece más garantía debido a que las técnicas empleadas constan de más validez empírica, sumado a las variables de resiliencia y crecimiento personal, para que el paciente, tenga una mayor probabilidad de emocionalmente estar estable y con herramientas que le ayuden a mejorar su futuro, no solo a nivel emocional afectivo sino que en general.

Finalmente se hizo una serie de recomendaciones, para aquellas personas que, de algún modo, buscan los medios para reajustar su vida, aprendiendo de una forma autodidáctica. Esta serie de recomendaciones, se enfocan principalmente en trabajar la autoestima, con el fin de volverse a enamorar, pero en esta ocasión de uno mismo, con el fin de sobrellevar la ruptura y al mismo tiempo aprendiendo de la situación.

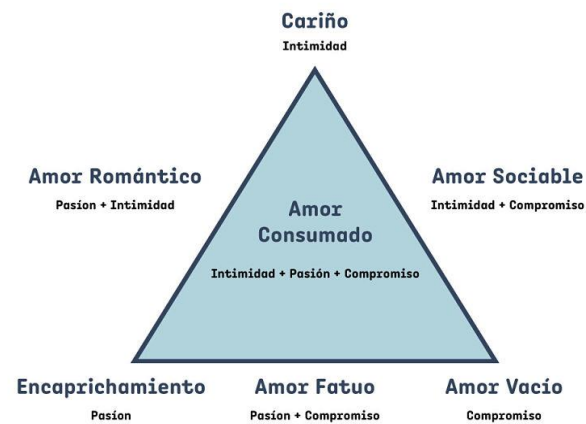
ANEXOS

Tabla 1: *Porcentaje en que los participantes anuncian los distintos tipos de causas de la separación de pareja*



Nota: El estudio se efectuó en España, por lo que queda abierta la investigación para México. Imagen obtenida desde el trabajo "Atribución de causas a la ruptura de pareja".

Figura 1: *Teoría Triangular del Amor*



Nota: Para Sternberg para llegar al Amor Consumado, se deben tener todas las conexiones entre: Amor romántico, Amor Fatuo y Amor Sociable.

Figura 2: Cuestionario de Dependencia Emocional (Lemos y Londoño, 2006).

	1	2	3	4	5	6
	Completamente falso de mí	La mayor parte falso de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Me describe perfectamente
1. Me siento desamparado cuando estoy solo						1 2 3 4 5 6
2. Me preocupa la idea de ser abandonado por mi pareja						1 2 3 4 5 6
3. Para atraer a mi pareja busco deslumbrarla o divertirla						1 2 3 4 5 6
4. Hago todo lo posible por ser el centro de atención en la vida de mi pareja						1 2 3 4 5 6
5. Necesito constantemente expresiones de afecto de mi pareja						1 2 3 4 5 6
6. Si mi pareja no llama o no aparece a la hora acordada me angustia pensar que está enojada conmigo						1 2 3 4 5 6
7. Cuando mi pareja debe ausentarse por algunos días me siento angustiado						1 2 3 4 5 6
8. Cuando discuto con mi pareja me preocupa que deje de quererme						1 2 3 4 5 6
9. He amenazado con hacerme daño para que mi pareja no me deje						1 2 3 4 5 6
10. Soy alguien necesitado y débil						1 2 3 4 5 6
11. Necesito demasiado que mi pareja sea expresiva conmigo						1 2 3 4 5 6
12. Necesito tener a una persona para quien yo sea más especial que los demás						1 2 3 4 5 6
13. Cuando tengo una discusión con mi pareja me siento vacío						1 2 3 4 5 6
14. Me siento muy mal si mi pareja no me expresa constantemente el afecto						1 2 3 4 5 6
15. Siento temor a que mi pareja me abandone						1 2 3 4 5 6
16. Si mi pareja me propone un programa deo todas las actividades que tenga para estar con ella						1 2 3 4 5 6
17. Si desconozco donde está mi pareja me siento intranquilo						1 2 3 4 5 6
18. Siento una fuerte sensación de vacío cuando estoy solo						1 2 3 4 5 6
19. No tolero la soledad						1 2 3 4 5 6
20. Soy capaz de hacer cosas temerarias, hasta arriesgar mi vida, por conservar el amor del otro						1 2 3 4 5 6
21. Si tengo planes y mi pareja aparece los cambio sólo por estar con ella						1 2 3 4 5 6
22. Me alejo demasiado de mis amigos cuando tengo una relación de pareja						1 2 3 4 5 6
23. Me divierto solo cuando estoy con mi pareja						1 2 3 4 5 6

Nota: Cuestionario donde se encontrará unas afirmaciones que una persona podría usar para describirse a sí misma con respecto a sus relaciones de pareja.

Figura 3: Ejemplo de contrato Contacto Cero (Rodríguez, 2020)

“CONTACTO CERO”

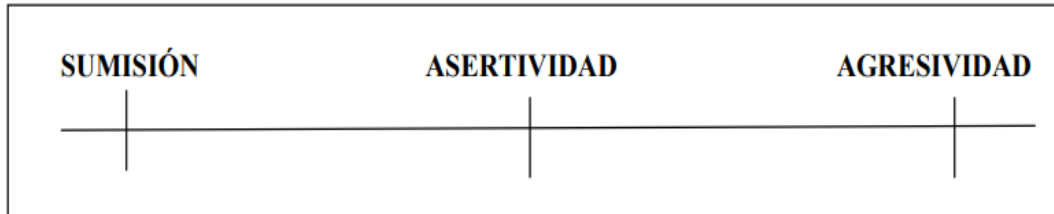
Yo: a fecha de:/...../..... me comprometo a realizar lo siguiente (con respecto a mi ex pareja):

- Borrar su número de teléfono (dificulta la accesibilidad a esa persona)
- Eliminarle en cualquier red social (facebook, instagram, tweeter...)
- En caso de que se ponga en contacto conmigo: ¡No contestar!
- No preguntar a nadie de su entorno sobre cómo le va
- ...

¿Por qué hacerlo? El primer paso y esencial para empezar a olvidar a una persona es no mantener contacto con ella. Hacerlo solo alargaría el proceso de duelo y significará que pasaré más tiempo hasta empezar a encontrarme mejor.

Nota: Ejemplo de un contrato de “contacto cero” para un paciente que intenta superar una ruptura amorosa. “imagen capturada desde el trabajo: Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático”.

Figura 4: Continuo de Asertividad (Rodríguez, 2020)



Nota: Representa los 3 estados en que nos comunicamos, "imagen capturada desde el trabajo: "Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático".

GLOSARIO

- 1- **Afrontar:** Hacer frente a una situación que representa algún peligro, problema, dificultad o crisis.
- 2- **Aledañas:** Que colinda o esta contiguo a algo.
- 3- **Autodidáctica:** Que se instruye o aprende por sí mismo.
- 4- **Coautoría:** Que lo hizo con otro autor.
- 5- **Comorbilidad:** coexistencia de dos enfermedades generalmente relacionadas en un mismo individuo.
- 6- **Contexto:** Entorno físico o de situación, político, histórico, cultural o de cualquier otra índole, en el que se considera un hecho.
- 7- **Contingencia:** En términos de psicología del aprendizaje, la contingencia se obtiene comparando dos probabilidades, la de que el Estímulo Incondicionado (Por ejemplo, Comida) tenga lugar en presencia del Estímulo Condicionado (Por ejemplo, sonido) y también con la que tenga lugar en su ausencia.
- 8- **Déficit:** Falta o escasez de algo que se juzga necesario.
- 9- **Designación:** Señalar o nombrar, a una persona, lugar o momento para realizar algo.
- 10- **Distorsión:** Deformación de un sonido, una imagen, una señal o de algo.
- 11- **Extinción:** En condicionamiento, hacer que una conducta no deseada desaparezca.
- 12- **Extrapolada:** Referencia a la aplicación en un cierto ámbito de algo que se obtuvo o se ejecutó en otro.
- 13- **Falacias:** Engaño o mentira que se esconde bajo algo, en especial cuando se pone de manifiesto su falta de verdad.
- 14- **Imprescindible:** Se considera tan necesario que no se puede prescindir de él o no se puede dejar de tener en consideración.
- 15- **Indolencia:** Que tiene pereza y falta de voluntad para hacer una cosa.
- 16- **Inferir:** Incluir o llevar consigo
- 17- **Nuclear:** Parte interna o central de algo.

- 18-Obstinados:** Se denomina obstinado a un individuo que se mantiene firme en una postura pese a que ésta se ha visto probada como falsa por la experiencia.
- 19-Paliar:** Disculpar, justificar algo.
- 20-Peyorativos:** Que transmite una connotación negativa de desprecio o poco respeto.
- 21-Polarizado:** Que tiene dos polos de distinta naturaleza.
- 22-Resiliencia:** Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.
- 23-Retroalimentación:** un sistema recoge información sobre los efectos de sus acciones en el medio en el que habita, es decir, la información que viene de vuelta.
- 24-Unilateral:** Se refiere a, que reduce a solamente una parte o aspecto de algo.
- 25-Vehemencia:** Que obra de forma irreflexiva, dejándose llevar por los impulsos.
- 26-Vislumbra:** Tener indicios o ver una pequeña posibilidad de una cosa.

FUENTES CONSULTADAS

- Alberola Candel, V., Adsuara Vicent, L. y Reina López, N. (2022). Intervención individual en duelo. STUDOCU. Pp.137-154.
- Arias Montoya, Leonel; Portilla de Arias, Liliana Margarita; Villa Montoya, Carla Liliana. (2008) El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual Scientia Et Technica. pp. 117-119.
- Barajas Márquez, M. W. y Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 22, núm. 3, septiembre-diciembre, pp. 342-352.
- Bonilla-Algovia, Enrique; Rivas-Rivero, Esther; Pascual Gómez, Isabel. (2021). Mitos del amor romántico en adolescentes: relación con el sexismo y variables procedentes de la socialización. Educación XX1, vol. 24, núm. 2, 2021, Julio-, pp. 441-464 Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Boss Pauline, (2001). La Pedida Ambigua Como Aprender a Vivir con un Duelo no Terminado. Editorial Gedisa. pp. 15-22.
- Cabrejos Polo J. (2005) La promoción de la resiliencia y el diseño de políticas sociales. Rev. Fac. Cien. Ecón. Univ. Nac. Mayor de San Marcos. pp. 47-70.
- Cabodevilla (2007). Las pérdidas y sus duelos. Unidad de cuidados paliativos Hospital San Juan de Dios. Pamplona. Vol. 30.
- Carr, Alan. (2022). Contemporary Family Therapy, Traducido por Felipe García Martínez, Magister en Psicología de la Universidad de Concepción, visto el 26 de septiembre del 2022. pp. 485-503
- Castelló Blanco, J. (2005). Dependencia Emocional Características y Tratamiento. Psicología Alianza Editorial, pp. 55-83.
- Castillo Baladrón, A. (2008). Dependencias emocionales: "definición, tipos, perfil, diagnóstico y tratamiento".

Díaz, L. (2022). Visto el 24 de septiembre de 2022, desde: <https://blog.psyalive.com/psicologia-amor-especialistas-psyalive/#:~:text=%E2%80%9CEl%20amor%20es%20una%20decisi%C3%B3n%2C%20es%20elegir%20a,porque%20nadie%20puede%20dar%20lo%20que%20no%20tiene.>

EduLat. (2022). <https://definicion.edu.lat/significados/amor-filial.html> visto el 20 de septiembre de 2002.

Elmiger, M. E. (2010). La subjetivación del duelo en Freud y Lacan. Revista Mal-estar E Subjetividade, vol. X, núm. 1, pp. 13-33.

Farias, Isbela. (2021) Terapia Narrativa. Visto el 25 de Septiembre del 2002, desde: [▷ La terapia narrativa - PsicoActiva.](#)

Ferrer Román, Carmen. (2022). Autoestima-Baja Autoestima. Recuperado de [Microsoft Word - AUTOESTIMA- BAJA AUTOESTIMA. Para artículo de la Vanguardia \(tupsicoterapeuta.com\).](#) Visto el 28 de Septiembre del 2022.

Flores Fonseca, V. M. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. Revista de estudios de Género. La ventana, vol. VI, núm. 50, pp. 282-305. Universidad de Guadalajara.

García-Allen, J. (2015). La química del amor: una droga muy potente. Visto el 23 de julio de 2022, desde: <https://psicologiaymente.com/neurociencias/quimica-del-amor-droga-potente>

García Higuera, J. A. 1, 2002, La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual Clínica y Salud. pp. 89-125, Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

García Palza, D. F. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. Ajayu. Órgano de difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo" (Consulta en línea el 24 de agosto de 2022. Disponible en: <https://redalyc.org/articulo.oa?id=461545458003>

Glover, Marissa. (2021). [Qué son los NEUROTRANSMISORES - Tipos y funciones \(psicologia-online.com\)](#). Visto el 23 de Septiembre del 2022.

Izquierdo Martínez, S. A., Gómez-Acosta, A. (2013) Dependencia afectiva: abordaje desde una perspectiva contextual. pp. 81-91 Universidad de San Buenaventura.

Kuri Saucedo, C. E. (2022). Visto el 24 de septiembre de 2022, desde: <https://blog.psyalive.com/psicologia-amor-especialistas-psyalive/#:~:text=%E2%80%9CEl%20amor%20es%20una%20decisi%C3%B3n%2C%20es%20elegir%20a,porque%20nadie%20puede%20dar%20lo%20que%20no%20tiene>.

Lemos Hoyos, Mariantonia., Londoño Arredondo, Nora Helene. Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana, Visto el 29 de Septiembre del 2002. Recuperado desde: [CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL EN POBLACIÓN COLOMBIANA \(scielo.org.co\)](#)

Lewandowski, G., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. En: Personal Relationships. Vol. 13, pp. 317-331.

Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. UNAM. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 14. No. 1.

Mazadiego Infante, T. J. y Norberto Garcés, J. R. (2011). El amor medido por la Escala Triangular de Sternberg. Psicolatina. Universidad Veracruzana.

Mentes Libres. (2022, junio 30). Aumenta tu Autoestima (*Pensamiento Positivo y Desarrollo Personal*). [Video] YouTube. [\(227\) AUMENTA TU AUTOESTIMA \(Pensamiento Positivo y Desarrollo Personal\) - YouTube](#)

Minici, Ariel., Rivadeneira, Carmela., Dahab, José. (2001) ¿Qué es la terapia Cognitivo Conductual? visto el 28 de septiembre del 2022. pp. 1-6. <http://www.cetecic.com.ar/revista/pdf/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual.pdf>.

Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *REDALYC*, 7(3), 1-27.

Palacios Suárez, L. I. y Pinto Bismarck (2007). Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de la Paz. *Ajayu*, vol. 19, No.2. pp. 350-382.

Paramio Leiva, Alberto; Gil-Olarte Márquez, Paloma; Guerrero Rodríguez, Cristina; Mestre Navas, José M.; Guil Bozal, Rocío. (2017). Ejercicio Físico y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, pp. 437-446

Perez Corrales, A. Quijano Leon, N. K. Góngora Coronado, E. A. (2017) Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. un programa para desarrollar habilidades para la vida Enseñanza e Investigación en Psicología. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. pp. 58-65

Peñafiel Muñoz, O. (2011) Ruptura Amorosa y Terapia Narrativa. Universidad Católica Boliviana San Pablo. pp. 53-86.

Posibles, A. (2018). ¿Qué es la autoestima? Recuperado el 29 de julio de 2022, de <https://apegosposibles.com/autoestima-preguntas/que-es-la-autoestima>

Psicoactiva, (2021, abril 03). En qué consiste la terapia de Aceptación y Compromiso [Video] YouTube. [\(235\) En qué consiste la terapia de Aceptación y Compromiso - YouTube.](#)

Rodríguez Écija, B. (2020). Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático. Universidad de Alcalá.

Romero Sarah. (2017) Las Razones por las que las parejas rompen, según la ciencia. Visto 22 de Julio de 2002 desde <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/las-razones-por-las-que-las-parejas-rompen-segun-la-ciencia-691503389029#:~:text=Por%20el%20contrario%2C%20las%20razones,un%20apoyo%20ni%20es%20cari%C3%B1osa>).

- Ruiz Mitjana, Laura. (2019). Comunicación asertiva en la pareja: sus 4 ventajas, y cómo potenciarla. Visto el 28 de Septiembre del 2022 desde: [Comunicación asertiva en la pareja: sus 4 ventajas, y cómo potenciarla \(psicologiyamente.com\)](https://psicologiyamente.com)
- Sánchez Aragón, R. y Martínez Cruz, R. (2014). Causas y caracterización de las Etapas del duelo Romántico. Acta de Investigación Psicológica-Psychological Research Records, vol. 4, núm. 1, abril. Pp. 1329-1344.
- Santamaria, J. J. Merino, Laura. Montero, Elena. Cano, Marga. Fernandez, Teresa. Cubero, Pere. López, Olatz. Gonzales-Bueso Vela. (2015). Perfil psicopatológico de pacientes con Dependencia Emocional. Revista Iberoamericana de Psicología. pp. 36-46
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: Mc Graw Hill.
- Serrano Barquin, C., Serrano Barquín, H., & Zarza Delgado, P. (2014). El derecho a la salud mental: ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *v//lex*(26), 43-58.
- Shotter, E., Gardner, W., y Finkel, E. (2010). Who Am I Without You? The Influence of Romantic Break up on the Self-Concept. En *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 39, No. 2, pp. 147-160.
- Souza, R. (2022). Amor romántico. Visto el 13 de julio de 2022 desde <https://www.elpais.com.uy/domingo/amor-romantico.html>
- Stange Espinola, I., Ortega Cambranis, A., Moreno Salazar, M., & Gamboa Estevez, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Periódico Electrónico en Psicología* (29).
- Triana Pérez, B., Castañeda García, P. J. y Correa Rodríguez, N. T. (2006). La atribución de causas a la ruptura de pareja. REDALYC. Pp. 477-486.
- Velázquez Cortés, Suhail. (2022) Autoestima e Identidad recuperado de: [ejemplo copia \(uaeh.edu.mx\)](https://uaeh.edu.mx) visto el 8 de octubre del 2022.

Worden, J. W. (2009). Grief counselling and Grief therapy. New York: Springer. Publishing Company, Fourth Edition.

Zanón Orgaz, I., Matías Lago, T., Luque González, A., Moreno-Agostino, D., Aranda Rubio, E., Morales Pillado, C., García Tabuyo, M. y Márquez-González, M. (2022). Guía para la Elaboración de un Análisis Funcional del Comportamiento Humano. Recuperado desde: [Guía para la Elaboración de un Análisis Funcional del Comportamiento Humano \(psyciencia.com\)](#) Visto el 10 de octubre del 2022. pp. 1-9.